abc MŁODEGO SIŁACZA

STANISŁAW ZAKRZEWSKI

477146

nie oryginał
zachować okładkę

STANISŁAW ZAKRZEWSKI

ABC
MŁODEGO SIŁACZA

WYDANIE IV

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA
WARSZAWA 1975

Okładkę projektował
TADEUSZ KOBYŁKA

Rysunki wykonał
JERZY JANKIEWICZ

Zdjęcia wykonali
JAN ROZMARYNOWSKI
JERZY JANKIEWICZ

BIBLIOTEKA
UNIWERSYTECKA
w TORUNIU

477146

F 1726/75

Fot. I. I ty możesz być takim.

ZAMIAST WSTĘPU

Wszyscy znamy mitycznego Herkulesa, który wszedł między bogi dzięki swej nadludzkiej sile. Niemowlęciem dusił węże, dzieckiem zabijał lwy, młodzieńcem kruszył skały, a jako dojrzały mąż wziął na swe barki ciężar całego nieboskłonu.

Czasy starożytne charakteryzowały się wysokim rozwojem kultury umysłowej i fizycznej (umysł nie gardził wówczas siłą). Jednakże technicznie świat był jeszcze prosty, a przystosowanie się do warunków życia — łatwe. Dziś jest inaczej i ideał siły, jaką reprezentował Herkules, współczesnym ludziom już nie wystarcza. Dziś człowiek, aby nie wlec się w ogonie w jakiejś dziedzinie życia, musi być silny i szybki, gotowy do czynu i błyskawicznie reagujący na każde z występujących zjawisk, musi być przygotowany do życia na ziemi i w przestrzeniach, w jakie go przenoszą loty kosmiczne.

Zdobycie takiego przygotowania nie jest oczywiście tylko sprawą odpowiednich kwalifikacji fizycznych, ale niewątpliwie i one odgrywają poważną rolę. Dlatego obowiązkiem każdego człowieka wobec samego siebie a obywatela — wobec społeczeństwa jest, aby dążąc do zdobycia tych kwalifikacji fizycznych, dbał o swe zdrowie i prawidłowy rozwój ciała oraz starał się osiągnąć wysoką sprawność fizyczną. Lecz jak postępować, by dojść do zamierzonego celu? Organizm ludzki można wzmocnić i zahartować przez przestrzeganie zasad higieny i uprawianie ćwiczeń, których zadaniem będzie usprawnienie pracy serca i płuc. Piękną sylwetkę dadzą racjonalne ćwiczenia kulturystyczne, a wysoką sprawność fizyczną zapewnią ćwiczenia zręczności, szybkości reakcji, rozwijanie gibkości i elastyczności aparatu ruchowego.

Nad rozwojem fizycznym młodzieży czuwa szkoła, kluby sportowe i inne organizacje dbające o racjonalny rozwój kultury fizycznej, np. TKKF (Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej). Do czternastego roku życia wszyscy uprawiacie obowiązkowe ćwiczenia fizyczne w szkole. Ale już ci z was, którzy kończą szkołę podstawową i rozpo-

czynają pracę, tracą kontakt z wychowaniem fizycznym i to w wieku w którym ten kontakt jest szczególnie ważny dla prawidłowego rozwoju organizmu. Także ci uczęszczający do szkoły średniej, którzy nie są związani z klubem sportowym czy inną organizacją wf, mają po prostu ćwiczeń fizycznych za mało.

Trzecią z kolei moją książkę z zakresu kulturystyki poświęcam tej właśnie młodzieży. Biorąc jednak pod uwagę wasz młody wiek oraz nakreślony wyżej kierunek, w jakim powinien iść rozwój fizyczny „współczesnego Herkulesa", obok ćwiczeń siłowych podaję wam wiele innych, równie atrakcyjnych i potrzebnych. Wierzcie mi, że dopiero wzajemne ich połączenie, powiem nawet — przenikanie się, może dać tę sprawność, o jaką nam chodzi.

Książka moja nie jest podręcznikiem metodycznym i nie rości sobie do tego pretensji. Po prostu wiem, że macie sporo czasu, który chcielibyście spędzić użytecznie, ale często nie bardzo wiecie, jak go sobie rozłożyć i zaplanować. Chciałbym więc podsunąć wam różne sposoby wykorzystania wolnego czasu dla waszego dobra i zdrowia, dla podniesienia waszej wartości we własnych oczach i w oczach społeczeństwa, dla którego przecież rośniecie i któremu będziecie w przyszłości służyć.

AUTOR

POZNAJ SWÓJ ORGANIZM

ORGANIZM A OKRES DOJRZEWANIA

Gdybyś dziś stanął do egzaminu czy quizu z anatomii i fizjologii, czy potrafiłbyś wiele powiedzieć o budowie i działaniu ludzkiego ustroju? A przecież każdy, kto chce samodzielnie kierować swoim rozwojem, musi znać właściwości swego organizmu — indywidualne i te, które są wspólne dla wszystkich ludzi. Zwłaszcza trzeba się orientować choćby pobieżnie w cechach właściwych dojrzewaniu, bo jest to okres największych przemian w ustroju.

Okres właściwego dojrzewania przypada u chłopców od 14 do 18 roku życia, czyli obejmuje tych z was, dla których głównie przeznaczam tę książkę. Właśnie wśród was jest najwięcej zwolenników ćwiczeń i obserwuje się duże zainteresowanie kulturystyką. Zapoznajmy się więc bliżej z tym, jakie przemiany zachodzą w ustroju w okresie dojrzewania i jaki to ma wpływ na dobór ćwiczeń i sposób ich uprawiania.

Właściwości anatomiczne okresu dojrzewania

Rozwój ustroju ludzkiego przebiega jakby falami: po okresach mężnienia organizmu następują okresy bujania czyli przyśpieszonego wzrostu. Lata dojrzewania są właśnie drugim z kolei okresem bujania. Wejście w okres dojrzewania charakteryzuje się przede wszystkim znacznym przyspieszeniem wzrostu ciała, przy czym wskaźnik wzrostu jest najwyższy między 14 a 15 rokiem życia. Jego wielkość przeciętna wynosi

ok. 6 cm rocznie, a w przypadkach indywidualnych może dochodzić do 10—12 cm.

Wzrost ciała jest wynikiem wydłużania się kości, zwłaszcza długich kości kończyn dolnych. Kość długa składa się z trzonu i dwóch głów. Miejscem, w którym kość narasta — wydłuża się, jest nasada czyli połączenie trzonu z głową kości. W młodym wieku ta część kości jest jeszcze zbudowana z tkanki miękkiej, plastycznej, tzn. chrząstki nasadowej. Tu właśnie tworzą się nowe komórki, powodujące wzrost kości na długość. Z czasem chrząstka nasadowa twardnieje i kość przestaje rosnąć. Następuje to zazwyczaj między 18 a 20 rokiem życia.

Kto chce być wysoki, ten w okresie wzrostu kości musi robić wszystko, aby tego procesu nie hamować. Przede wszystkim nie wolno wzmagać ucisku na chrząstki nasadowe kości. Wyobraźmy sobie rosnącą kość jako ściśniętą sprężynę dążącą do rozciągania się, której końce połączone są z boku gumowymi taśmami. Jeśli moc taśm przewyższa moc sprężyny, ta nie zdoła się rozciągnąć. To samo dzieje się z kością, jeżeli mięśnie wiążące kości są zanadto rozwinięte, za silne, wtedy rosnąca kość pęcznieje, ale nie wydłuża się, a w każdym razie wydłużanie jej jest utrudnione. Dlatego, kiedy trwa proces rośnięcia kości, nie należy stosować zbyt intensywnych ćwiczeń siłowych.

Wraz ze wzrostem zwiększa się ciężar ciała, ale ten proces nie przebiega równolegle, toteż w pierwszym okresie dojrzewania młodzież na ogół razi chudością. Mięśnie, owe elastyczne taśmy wiążące ze sobą kości, na skutek wzrostu kości rozciągają się i ich siła w tym okresie słabnie (siła mięśnia jest proporcjonalna do jego poprzecznego przekroju). Ponieważ w tym czasie, jak już wspomniano, nie wolno pracować nadmiernie nad rozwojem mięśni, cały wysiłek należy skierować na utrzymanie ich elastyczności i zdolności skurczowej. Dojdziecie do tego przez krótkotrwałe ćwiczenia o dużej dynamice ruchu, a więc przez ćwiczenia gibkości, mocowanie, walkę wręcz, ćwiczenia terenowe itp.

W miarę jak zanika proces wzrostu kości, wzmaga się rozwój muskulatury i w 20 roku życia oba te układy — kostny i mięśniowy osiągają już pełny rozwój anatomiczny. Z tą chwilą praca siłowa nad ukształtowaniem sylwetki może być podjęta w pełnym wymiarze.

Rozrostowi aparatu ruchowego (kościec, umięśnienie, stawy i więzadła) towarzyszy rozrost narządów wewnętrznych, chociaż znów przebiega on z pewnym opóźnieniem. Dla ćwiczącego duże znaczenie w tym czasie ma praca serca — narządu będącego motorem wszystkich zjawisk zachodzących w organizmie.

W 16 roku życia mięsień sercowy zwiększa wprawdzie 11-krotnie swoją objętość w stosunku do dnia narodzin, jednak proporcjonalnie wymiary serca w okresie dojrzewania maleją. Najgorszy stosunek masy serca do wagi ciała przypada na 16—17 rok życia.

Podobnie jak serce zachowują się płuca. Tempo ich wzrostu jest także wolniejsze niż układu ruchowego.

Właściwości fizjologiczne okresu dojrzewania

Lata dojrzewania przynoszą przejściowe zachwianie równowagi funkcjonalnej ustroju. Dzieje się to zarówno pod wpływem zmian anatomicznych, jak i wzmożonej w tym okresie działalności gruczołów wydzielania dokrewnego. Serce zostaje nagle przeciążone pracą, musi bowiem zaspokoić potrzeby nie tylko własnego rozrostu, ale szybko rosnącego całego ciała. Z organizmem dzieje się podobnie jak z fabryką, której zalecono z dnia na dzień podwyższyć produkcję nie zwiększając parku maszynowego. W takiej fabryce musi nastąpić pewien okres zakłóceń — awaryjny, zanim przez odpowiednią reorganizację nie usprawni się z powrotem całości procesu produkcyjnego.

Dla organizmu takim okresem awaryjnym są pierwsze lata właściwego okresu dojrzewania, tzn. u chłopców 15—16 rok życia. W tym czasie znacznie się pogarszają warunki krążenia, występują duże wahania w ciśnieniu

krwi, serce pracuje nieregularnie, na co wpływa znaczna w tym okresie wrażliwość układu nerwowego. Układ oddechowy ma także gorsze warunki pracy, gdyż w tym wieku i pojemność życiowa płuc jest najniższa.

Przejściowa niższa sprawność pracy serca i płuc odbija się niekorzystnie na możliwościach funkcjonalnych układu ruchowego. Nie jest on zdolny ani do dużych, ani do długotrwałych wysiłków. Pogarsza się także zdolność koordynacji ruchowej, a zatem zdolność do wykonywania bardziej skomplikowanych ruchów.

Omówione tu procesy anatomiczne i fizjologiczne, przebiegające burzliwie w pierwszym okresie dojrzewania, stopniowo zwalniają tempo i ustrój zaczyna odzyskiwać utraconą równowagę. W wieku 18—20 lat równowaga ta zostaje już zupełnie przywrócona i powstają najdogodniejsze warunki do podjęcia intensywnej działalności ruchowej. Są to lata, w których młody sportowiec osiąga najwyższą sprawność fizyczną.

Wskazania do ćwiczeń w wieku dojrzewania

Podzielmy wiek dojrzewania na dwa okresy: pierwszy 14—16 lat, w którym zdolność organizmu do podejmowania wysiłków fizycznych stale się pogarsza, oraz drugi 17—18 lat, w którym organizm odzyskuje zdolność wysiłkową.

W pierwszym okresie należy ćwiczyć często, ale nie intensywnie: stosować wyłącznie pracę dynamiczną, unikać ćwiczeń z obciążeniem większym (ponad 40 kg) i statycznych wysiłków (skurczów izometrycznych *), stosować ćwiczenia zręczności, szybkości reakcji i koordynacji ruchowej, często przebywać w terenie.

---

*) Skurcz polegający na zwiększeniu napięcia mięśni bez zmiany ich długości.

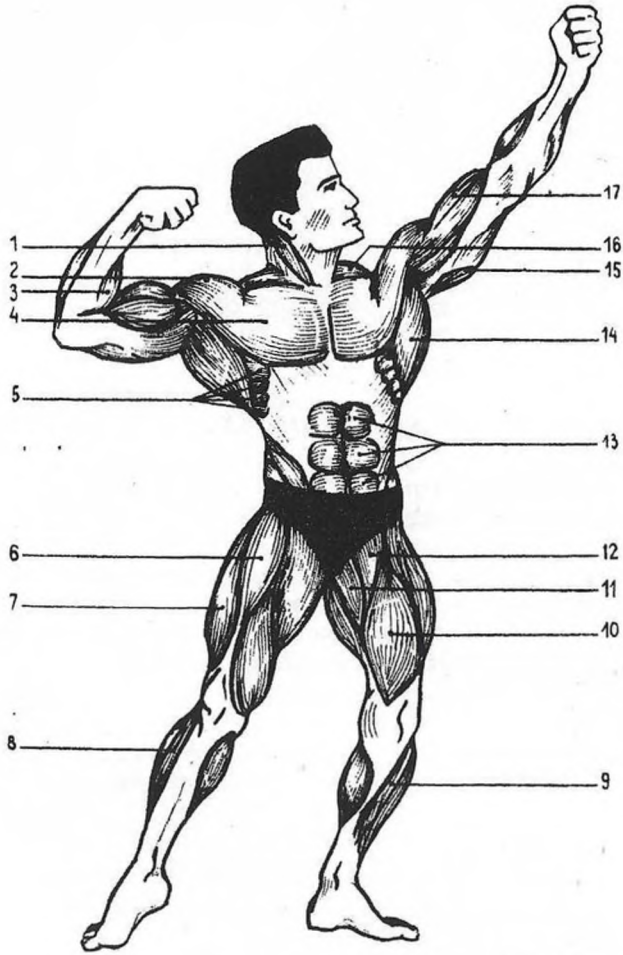
W drugim okresie można rozpocząć pracę siłową ze stopniowym zwiększaniem obciążenia, włączać powoli ćwiczenia izometryczne, stosować (ostrożnie!) w treningu siłowym serie kombinowane, wzmagać intensywność i czas trwania treningów. Nadal utrzymywać dużą wszechstronność ćwiczeń i nie zapominać o ćwiczeniach w terenie.

Przestrzegając tych wskazówek zdobędziecie nie tylko wysoką sprawność ogólną i dobrą sylwetkę, ale także doskonałe przygotowanie do pracy zawodowej i specjalizacji sportowej.

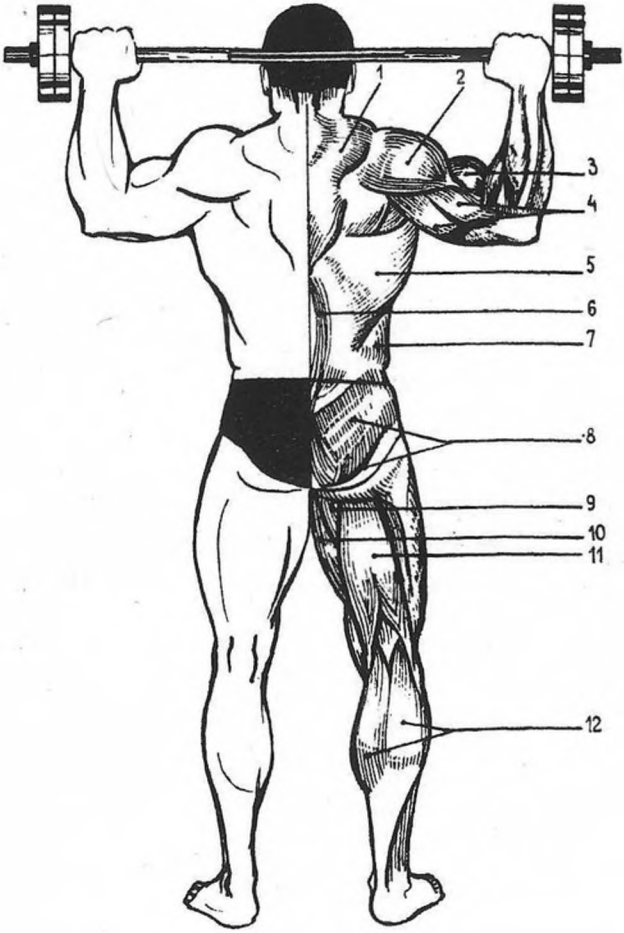
POZNAJ MIĘŚNIE I ĆWICZENIA, KTÓRE JE ROZWIJAJĄ

Z tymi tablicami musi się zapoznać każdy, kto chce harmonijnie rozwinąć mięśnie. Tablica pierwsza przedstawia najważniejsze mięśnie przedniej części ciała a do niej dodany jest opis ćwiczeń, które trzeba uprawiać, by mięśnie te odpowiednio rozwinąć. Na rysunkach 1 i 2 widoczna jest warstwa mięśni powierzchownych, tych które głównie modelują sylwetkę.

Nazwa mięśnia	Najważniejsze ćwiczenia
1. **Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy**	— mostki zapaśnicze, — skłon głowy w przód z oporowaniem lub z obciążeniem, — różne odmiany zapasów.
2. **Mięsień naramienny**	— wznosy ramion bokiem, — wznosy ramion przodem, — wszystkie ćwiczenia, w których podnosi się ciężary w bok lub przód,



Rys. 1. Ważniejsze mięśnie — widok od przodu: 1) m. sutkowo-obojczykowo-mostkowy, 2) m. naramienny, 3) grupa mm. przedramienia, 4) m. piersiowy większy, 5) m. zębaty przedni, 6) m. prosty uda, 7) m. obszerny boczny, 8) m. strzałkowy, 9) m. piszczelowy, 10) m. obszerny przyśrodkowy, 11—12) mm. przywodziciele uda, 13) m. prosty brzucha, 14) m. najszerszy grzbietu, 15) m. trójgłowy ramienia, 16) m. czworoboczny, 17) m. dwugłowy ramienia.



Rys. 2. Ważniejsze mięśnie — widok z tyłu: 1) m. czworoboczny, 2) m. naramienny, 3) m. dwugłowy ramienia, 4) m. trójgłowy ramienia, 5) m. najszerszy grzbietu, 6) m. najdłuższy grzbietu, 7) m. skośny brzucha, 8) m. pośladkowy wielki, 9—10) grupa mm. przywodzicieli, 11) m. dwugłowy uda, 12) m. brzuchaty łydki.

— różne formy wyciskania sztangi i sztangielek w górę, krążenia ramion, wznoszenie ramion w bok z wytrzymaniem itd.

3. **Mięśnie przedramion**

— zginanie i prostowanie nadgarstków — podchwyt,
— zginanie i prostowanie nadgarstków — nachwyt,
— naciskanie ściskacza, ugniatanie piłeczki, zwiniętej w dłoni gazety lub gałki z chleba.

4. **Mięśnie piersiowe**

— w leżeniu na ławeczce wyciskanie sztangi w różnych uchwytach i w różnych ułożeniach ławeczki,
— w leżeniu na ławeczce przenoszenie wyprostowanych i ugiętych ramion w bok,
— w podporze leżąc przodem lub na trzech stołkach, różne formy uginania i prostowania ramion (tzw. szwedki),
— zbliżanie do siebie ramion z pokonywaniem oporu,
— w leżeniu na ławeczce przenoszenie wyprostowanych ramion w przód i w tył (poza głowę).

5. **Mięśnie zębate**

— w leżeniu na ławeczce przenoszenie ramion w bok,
— stanie na rękach i ćwiczenia w „stójce" na rękach,
— wszystkie formy unoszenia ciężarów w górę ponad głowę.

6. **Mięsień czworogłowy uda**
— wznosy nóg wyprostowanych w kolanach przodem w górę (stopa nogi ćwiczącej obciążona żelaznym sandałem lub w inny sposób),
— półprzysiady i przysiady,
— wszystkie formy podskoków i skoków z obciążeniem.

7. **Mięsień obszerny boczny**
— półprzysiady,
— wznosy (wymachy) nóg w bok z obciążonymi stopami,
— wszystkie skoki i podskoki z obciążeniem.

8. **Mięsień czworoboczny**
— wznosy barków i krążenia barków (ramiona zwisają w dół, w dłoniach sztanga lub sztangielka),
— podciąganie sztangi wzdłuż tułowia,
— wszystkie formy wyciskania sztangi ponad głowę.

9. **Mięsień dwugłowy ramienia (biceps)**
— wznosy przedramion w różnych pozycjach (stojąc lub siedząc) oraz różnych ułożeniach ramion (ruch wykonuje zawsze tylko przedramię),
— podciągania się na drążku (podchwyt).

10. **Mięsień trójgłowy ramienia (triceps)**
— „francuskie" wyciskanie*),
— wszystkie formy wyciskania sztangi,

*) Opis patrz str. 45

		— na poręczach (w podporze) uginanie i wyprosty ramion.
11.	**Mięsień najszerszy grzbietu**	— w bardzo szerokim uchwycie podciąganie się na drążku, — w podciąganiu się na drążku (szeroki uchwyt) przenoszenie głowy przed drążek, — w opadzie tułowia ściąganie ramion do klatki piersiowej ruchem wiosłowania.
12.	**Mięśnie proste brzucha**	— w leżeniu tyłem: a) wznosy tułowia, b) wznosy nóg, krążenia nóg, „nożyce" itd.
13.	**Mięśnie skośne zewnętrzne brzucha**	— skłony tułowia w bok (ramiona w różnych ułożeniach), — w leżeniu tyłem wznosy tułowia z dodaniem skrętów i skłonów tułowia.
14.	**Mięsień krawiecki**	— wznosy nóg w przód (stopa obciążona) i przysiady, — uginanie podudzia.
15.	**Mięsień obszerny przyśrodkowy**	— głębokie przysiady, — całkowite ugięcia nóg w kolanach (z oporowaniem).
16.	**Grupa mięśni przywodzicieli**	— ściąganie nóg z oporowaniem, — naciskanie kolanami ściskacza.

17. **Mięsień piszczelowy przedni**	— wznosy palców nóg (z pokonywaniem oporu).

Tablica druga przedstawia najważniejsze mięśnie tylnej części ciała. Ponieważ ćwiczenia posiadające wpływ na rozwinięcie niektórych mięśni omówiliśmy już przy tablicy pierwszej, tu ograniczamy się tylko do czterech mięśni.

18. **Prostowniki grzbietu**	— w leżeniu przodem na ławce (lekkie obciążenie na karku) wznosy tułowia do tyłu, — „martwy ciąg" (obciążenie umiejętnie dawkować, nie używać wielkich ciężarów — możliwość kontuzji!), — z obciążeniem na karku skłony tułowia w przód i powrót do postawy.
19. **Pośladkowy wielki**	— wstępowanie jedną nogą na stołek i powrót do postawy (ew. z obciążeniem trzymanym w jednej ręce), — wznosy nogi (stopa obciążona) wyprostowanej w kolanie w przód i w tył, — przysiady na całych stopach z obciążeniem ułożonym na barkach.
20. **Dwugłowy uda**	— w leżeniu tyłem z nogami wzniesionymi w górę, wyciskanie ciężaru (lub współćwiczącego siedzącego na stopach), — w tej samej pozycji naciskanie na przedmiot stały lub znaczny ciężar.

21. **Brzuchaty łydki**

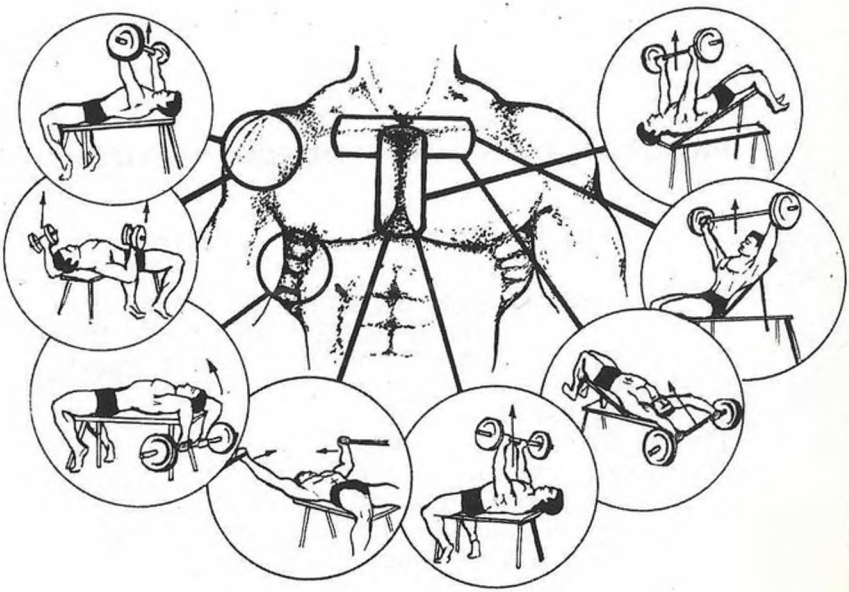
- wysokie wspięcie na palce (z obciążeniem barków),
— w siadzie, ułożenie ciężaru na kolanie i wznosy oraz opusty pięty,
— chodzenie we wspięciu na palcach, podskoki na palcach (ew. z ciężarem na barkach),
— przysiady (z obciążeniem) we wspięciu na palcach.

W treningu, poświęconym kształtowaniu sylwetki, nie można ograniczyć się do ćwiczeń rozwijających ogólnie najważniejsze grupy mięśniowe. Rzeźbę mięśni należy wymodelować w szczegółach, a w tym celu trzeba — i to koniecznie — zapoznać się z oddziaływaniem ćwiczeń na poszczególne sektory mięśnia. Za przykład weźmy jeden z największych mięśni ciała: mięsień piersiowy większy. Jak ćwiczyć, aby go rozwinąć równomiernie, we wszystkich jego sektorach?
Mięsień ten składa się przecież z trzech części:
obojczykowej, rozpoczynającej się na końcu mostkowym obojczyka;
mostkowo-żebrowej, biorącej początek na krawędzi mostka i na chrząstkach żeber prawdziwych;
brzusznej, odchodzącej od pochwy mięśnia prostego brzucha.

Rozwinięcie jednej z tych części może zmienić kształt klatki piersiowej.

Stawiamy sobie na przykład pytanie, jakie zastosować ćwiczenia, ażeby rozwinąć **część obojczykową** mięśnia piersiowego większego i przez to uzyskać bardzo wysokie jego ułożenie, co daje herkulesowy wygląd?

Załączona plansza obrazuje wpływ ośmiu ćwiczeń na rozwój nie tylko mięśni klatki piersiowej, ale i tych ich części, na których wycyzelowaniu szczególnie nam zależy.



PROGRAM ĆWICZEŃ MŁODEGO KULTURYSTY

KIEDY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA SIŁOWE?

Do niedawna jeszcze uważano, że ćwiczeń siłowych nie wolno rozpoczynać przed 21 rokiem życia. Dopiero w pierwszych latach po wojnie ten pogląd zmienił się radykalnie. W niektórych krajach, np. w USA, ćwiczenia siłowe wprowadzono tytułem próby dla chłopców 12—14-letnich. Nie zawsze jednak było to pożyteczne dla ćwiczących, choć niektórzy zaczęli osiągać wyniki wręcz rewelacyjne. Peter George np. zdobył tytuł mistrza świata w podnoszeniu ciężarów w 16 roku życia. Murzyn John Davis — mistrz wagi półciężkiej — stanął na podium zwycięzców, gdy liczył 17 lat. „Cudowny" Dallas Long, wychowany od wczesnej młodości w szkole siłaczy, w 18 roku życia uzyskał 19 metrów w pchnięciu kulą. Ale to są nieliczne wyjątki. A przecież chodzi o przyjęcie jakiejś zasady dla ogółu młodzieży.

W codziennym życiu przesadnie rozwinięte mięśnie nie są ani potrzebne ani estetyczne. Zresztą dążeniem każdego jest zachowanie właściwych proporcji, a te przy przedwczesnym uprawianiu ćwiczeń z dużym obciążeniem są najczęściej poważnie zagrożone. Młody ciężarowiec przestaje rosnąć, rozwija się tylko wszerz. Nie chcecie chyba być, choćby najsilniejszymi, karłami, lecz wysokimi, zgrabnymi, silnymi ludźmi. A temu sprzyja uprawianie od wczesnej młodości różnych sportów, jak: pływanie, gry zespołowe, ćwiczenia gimnastyczne; przebywanie na świeżym powietrzu, przechadzki i niezbyt męczące wycieczki. Z gier najbardziej godne zalecenia są kwadrant i palant, kometka i siatkówka. Przy tych grach pracują nie tylko nogi

(częste zrywy) ale i cała górna część tułowia wraz z rękami (podbijanie piłki i „skuwanie"), a co szczególnie ważne — między momentami wysiłku występują w nich częste, dość regularne chwile wypoczynku. Jest to zatem zaczątek treningu interwałowego, polegającego na częstych bodźcach wysiłkowych przeplatanych okresami wytchnienia, treningu prowadzonego dziś przez wszystkich mistrzów sportu.

Inna gra, którą zalecamy 12 i 14-latkom, to „mały hokej". Można go uprawiać na łyżwach i bez nich używając dowolnych kijów czy lasek, a zamiast krążka — zwykłego pudełka od pasty do obuwia. Boisko może być dowolne, bramki prowizoryczne. W czasie takiej hokejowej zabawy gracze powinni często zmieniać się, gdyż wysiłek jest w niej bardzo duży.

Inne ćwiczenia, które w tym wieku trzeba często uprawiać, to ćwiczenia zręczności. Szybkość, zręczność i siła, to trzy ważne cechy sprawności fizycznej, z których pierwsze dwie najłatwiej nabyć w młodości. Dążyć też trzeba do zdobycia miękkości i obszerności ruchów oraz odpowiedniej kultury ruchowej. Zalecam najróżniejsze formy gimnastyki. Wiele ćwiczeń gimnastycznych dobrze jest wykonywać w ruchu — w truchcie.

Dopiero po takim przygotowaniu, około 14—15 roku życia, możecie przystąpić do ćwiczeń o charakterze siłowym, zachowując w nich kolejność podaną w następnych rozdziałach.

ZACZNIJ OD ĆWICZEŃ BEZ OBCIĄŻENIA

Przed przystąpieniem do ćwiczeń z obciążeniem musisz przygotować aparat ruchowy, co ustrzeże cię od naderwania mięśni i ścięgien oraz kontuzji stawów. Musisz także przygotować do tych ćwiczeń układ krążenia i system oddechowy, bo nie ma nic bardziej szkodliwego, zwłaszcza w młodym wieku, jak dźwiganie ciężarów przy wstrzymanym oddechu. Pierwsze ćwi-

czenia, wykonywane z zachowaniem swobodnego rytmu oddechowego, będą stanowiły doskonałą podbudowę do dalszej zaprawy z obciążeniem.

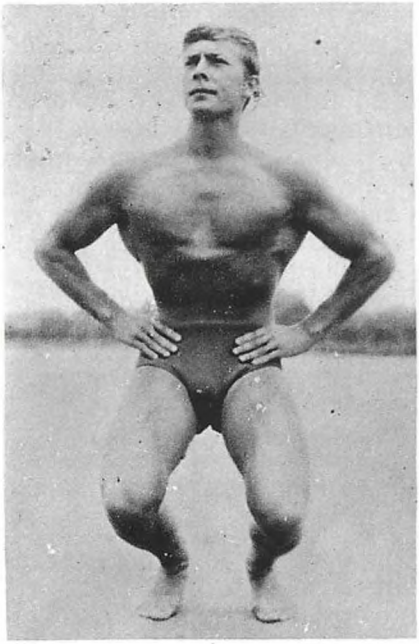
Krzyż i uda — główny magazyn siły

Początkujący mają taką manię, że najwięcej czasu poświęcają rozwojowi mięśni klatki piersiowej i ramion. A tymczasem nie biceps i nie mięśnie klatki piersiowej są ostoją siły, lecz mięśnie „krzyża" i nóg.

Człowieka, który te partie mięśni ma silne, dobrze rozwinięte, nie tak łatwo ruszyć „z posad". Taki człowiek choćby stał na śliskiej krawędzi basenu, w dodatku z rękami splecionymi na plecach, łatwo oprze się atakowi, gdyż silnie rozwinięte mięśnie grzbietu i nóg stawiają taki opór, że trudno go pokonać. A więc pamiętaj: wspomniane dwie partie mięśni, to główny magazyn siły.

Jednym z najważniejszych ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg są głębokie przysiady, wykonywane początkowo bez obciążenia, z rękami na biodrach (fot. 1). Wystarczy, jeśli z początku wykonasz 8—12 przysiadów, ale z tułowiem dokładnie wyprostowanym (bardziej niż na zdjęciu), by po rozluźnieniu mięśni oraz uregulowaniu oddechu jeszcze raz tę porcję ćwiczeń powtórzyć. W czasie przysiadów oddychaj regularnie, nie wstrzymuj oddechu i zwracaj uwagę na szybki energiczny wyprost nóg przy powstawaniu. Kolan nie rozwieraj na zewnątrz, stopy ustaw równolegle. Ćwicz początkowo we wspięciu, a potem na całych stopach.

Drugie z kolei, bardzo ważne dla początkujących ćwiczenie, to wyskoki w górę z półprzysiadu i głębokiego przysiadu. To ćwiczenie bardzo pogłębia oddech, toteż najlepiej wykonywać je na powietrzu. Po wyskoku wąski rozkrok z rękami przy sobie lub wzniesionymi w górę, po czym powrót do półprzysiadu (przysiadu) i natychmiast ponowny wyskok w górę (fot. 2). Odbijaj się od podłoża sprężyście, jakby stawy stanowiły



Fot. 1. Przysiady wspaniale rozwijają mięśnie nóg. Ćwiczenie demonstruje Stefan Niedziałkowski, niegdyś czołowy kulturysta, a od kilku lat wybitny artysta Pantomimy Wrocławskiej.

Fot. 2. Wyskok w górę powinien następować z ćwierć lub półprzysiadu. W czasie wyskoku wymach ramion w górę, wysuwając równocześnie biodra w przód.

najlepsze resory. Ćwicz aż poczujesz zmęczenie, po czym po wypoczynku (do całkowitego uregulowania oddechu) wykonaj jeszcze jedną serię wyskoków, ale teraz niech ćwiczenie będzie mniej intensywne.

Staraj się wyskakiwać coraz wyżej, zmieniając od czasu do czasu pozycję wyjściową (wykrok lub rozkrok węższy czy też szerszy). Dwie do trzech serii po 6—12 wyskoków na początek zupełnie wystarczą. Wyskoki ćwicz przy każdej okazji i o ile możności na powietrzu.

Jeśli po pierwszych treningach mięśnie staną się twarde, obolałe, będzie to dowód, że ćwiczenia są za intensywne. Następnego dnia musisz skrócić ćwiczenia, a później znów możesz powrócić do forsowniejszych ćwiczeń. Nie śpiesz się z uzyskaniem efektów. Same przyjdą!

Nieraz podziwiamy u tancerzy pięknie rozwinięte mięśnie nóg. Jest to wynik tysiąckrotnego powtarzania najrozmaitszych skoków baletowych. Warto o tym pamiętać, kiedy pierwsze wyskoki „nie wychodzą", kiedy mięśnie się męczą, a pot zrasza czoło.

Obydwa podane tu ćwiczenia, a także zwykłe chodzenie i wbieganie po schodach (nie zapominaj i o tym), wspaniale rozwijają mięśnie ud.

Mocny „krzyż" — drugie źródło siły

Nie bez słuszności mówi się o ludziach silnych, że mają „mocny krzyż". Ten silny krzyż tworzą przede wszystkim dobrze rozwinięte mięśnie: biodrowo-lędźwiowe i kolcowe oraz prostownik grzbietu. Odszukasz je łatwo, jeśli stojąc w rozkroku skłonisz tułów w tył, a dłonie ułożysz płasko na krzyżu. Te pęczniejące pod dłońmi wzniesienia, to właśnie mięśnie międzykolcowe lędźwi.

Oto dwa ważne dla ich rozwoju ćwiczenia.

1. Połóż się na brzuchu, stopy wsparte, ręce założone w tył nad pośladkami, później na karku. Odchylaj tułów w tył, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj w dwóch lub nawet trzech seriach po 4—8 powtórzeń z przerwami wypoczynkowymi. Gdy ćwiczenie wykonujesz już łatwo, utrudnij je przez położenie ramion na karku.

2. Połóż się w poprzek na krześle lub na taborecie (stopy wsparte) tak, byś mógł swobodnie opuścić tułów w dół i głową sięgnąć podłoża. Ręce splecione z tyłu. Po głębokim skłonie w dół wznieść energicznie tułów w górę, skłaniając przy tym głowę w tył, abyś

spojrzał na sufit lub w niebo. Również i to ćwiczenie wykonaj w dwóch lub trzech seriach po 4—8 powtórzeń. Dla utrudnienia, przy skłonie do tyłu unieś ręce nad głową lub połóż na karku. Dodaj skręty tułowia itp.

Zanim zaczniesz dźwigać ciężary — wzmocnij mięśnie brzucha

Ćwiczenia z obciążeniem przy słabych mięśniach brzucha grożą przepukliną. Zanim zatem do nich przystąpisz, musisz dobrze wzmocnić mięśnie brzucha. Osiągniesz to przez:

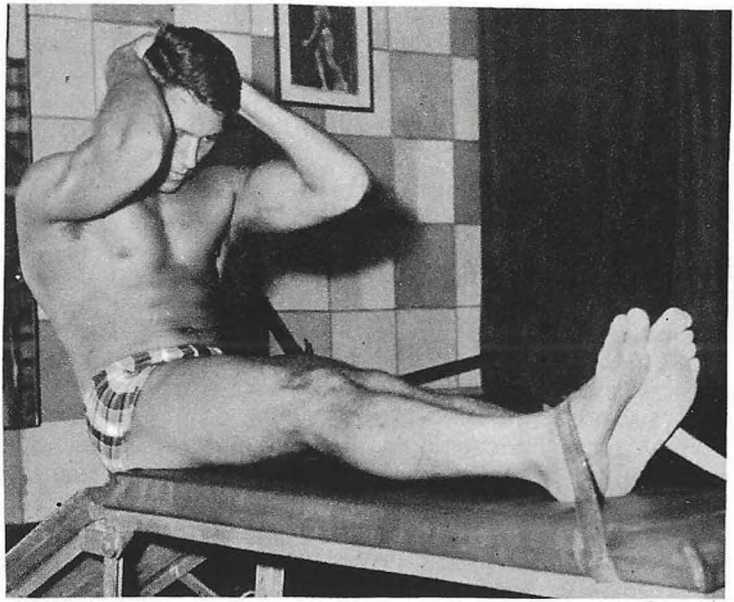
— wznosy nóg w leżeniu tyłem,
— wznosy tułowia z leżenia tyłem.

Przy tych ćwiczeniach ilość powtórzeń musi być większa, bo w porównaniu do poprzednich nie są tak intensywne. Wykonuj je co najmniej w dwóch seriach po 10—20 powtórzeń. Początkowo ćwicz w płaszczyźnie poziomej (podłoga, ławeczka pozioma), potem na przyrządzie ustawionym skośnie pod coraz to większym kątem.

Twoja przygotowawcza zaprawa do ćwiczeń siłowych powinna więc obejmować:

1)	głębokie przysiady	2 × po 8—12
2)	wyskoki w górę z pół i głębokiego przysiadu	2 × po 6—12
3)	z leżenia przodem, wznosy tułowia	3 × po 4—8
4)	z pozycji jak wyżej (leżąc w poprzek na krześle) głębokie skłony w dół i wznosy tułowia w tył	2 × po 4—8
5)	wznosy nóg w leżeniu tyłem	2 × po 10—20
6)	wznosy tułowia (przejście z leżenia do siadu)	2 × po 10—20
7)	wymachy ramion przodem w górę w skos (w czasie wymachów ramion wspięcie na palce)	2 × po 6—10

Każdy trening kończ ćwiczeniami rozluźniającymi, najlepiej lekkim biegiem (chociażby biegiem w miejscu).



Fot. 3. Wznosy tułowia (przejście z leżenia do siadu). Na zdjęciu Stefan Mizieliński — instruktor i kierownik wyszkolenia ośrodka ćwiczeń siłowych „Herkules" Warszawa.

Podane ćwiczenia wykonuj codziennie przez tydzień, po czym przejdź do ćwiczeń intensywniejszych, które znajdziesz w następnym tygodniowym programie.

Drugi tydzień ćwiczeń

Te ćwiczenia powinny stanowić program Twej codziennej porannej lub wieczornej gimnastyki. Później stosować je będziesz jako rozgrzewkę przed właściwym treningiem siłowym.

1. W rozkroku — naśladowanie rąbania drzewa. Dłonie splecione. Przy wznosie ramion w górę głowę

Rys. 3. Naśladowanie rąbania drzewa.

odchylić lekko do tyłu, przy opuszczaniu ich w dół nogi wyprostowane w kolanach. Stopniowo dążyć do jak największej obszerności ruchu. Ćwiczenie wykonywać z zamachem. Powtórzyć je 6—12 razy.

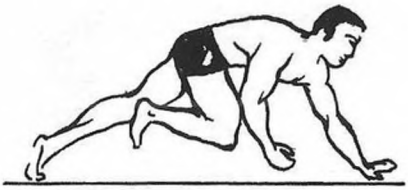
2. Skręty i skłony tułowia. Rozkrok, dłonie na karku, łokcie odchylone na zewnątrz, po czym skręt w lewo i skłon w dół przy nogach prostych w kolanach. Wyprost tułowia i powrót do pozycji wyjściowej. Następnie skręt tułowia w prawo, skłon w dół itd. I to ćwiczenie należy wykonywać „zamachowo".

3. W leżeniu tyłem, ramiona wyciągnięte w tył — wznosy nóg w górę i poza głowę (jest to tzw. „nakrywka"), po czym powrót do leżenia tyłem, by z tej pozycji unieść tułów w górę i wykonać skłon w przód.

Rys. 4. „Nakrywka"

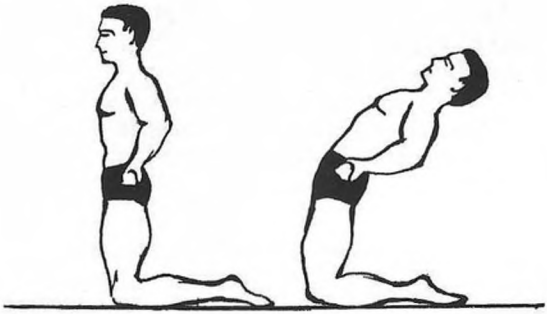
Ruch powinien być ciągły. W skłonie w przód sięgać dłońmi jak najdalej.

4. Marsz na czworakach. Początkowo wolny (lewa ręka — prawa noga w przód i odwrotnie), później coraz szybszy. Zwracać uwagę na prawidłowe wykonanie ruchu.



Rys. 5. Marsz na czworakach.

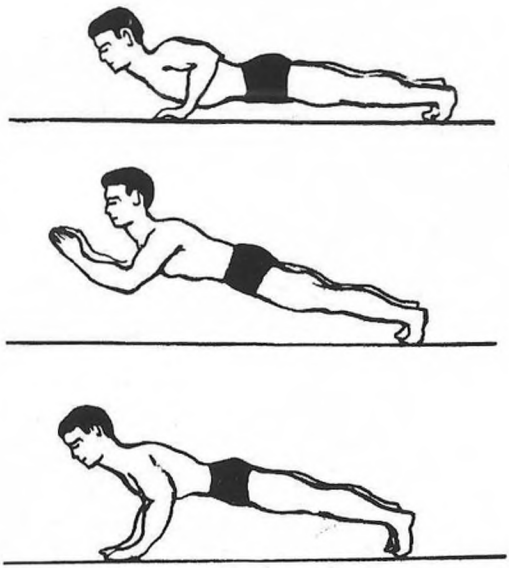
5. W klęku, ręce na biodrach lub swobodnie opuszczone w dół — skłon tułowia w tył. Z każdym dniem starać się pogłębiać skłon, by z biegiem czasu dotknąć nawet głową podłoża.



Rys. 6. W klęku — skłony tułowia w tył.

6. W podporze leżąc przodem (nie załamywać się w biodrach) — uginanie i wyprosty ramion w łokciach. Są to tzw. „pompki".

Kto ma tak słabe mięśnie, że nie może prawidłowo wykonać „pompki" w podporze przodem, ten początkowo może ćwiczyć w klęku. Z biegiem czasu, gdy mięśnie się wzmocnią, należy tak energicznie prostować ramiona, ażeby móc klasnąć w dłonie, oderwawszy je od podłoża.

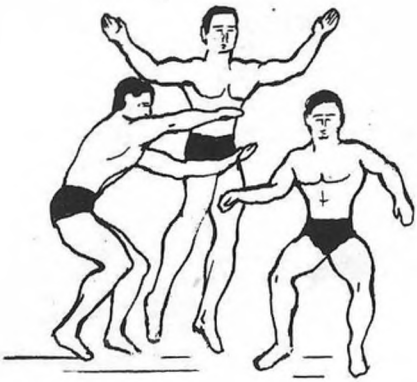


Rys. 7. „Pompka" z klaśnięciem w dłonie.

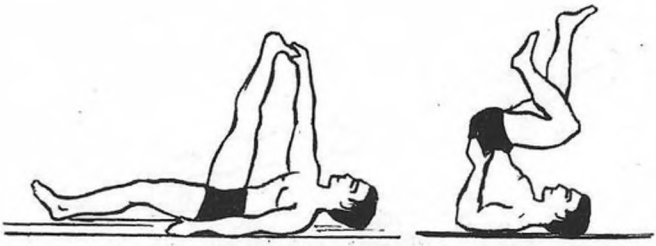
Te ćwiczenia włączaj do rozgrzewki przed intensywnymi ćwiczeniami siłowymi.

7. Z półprzysiadu rozkrocznego wyskok w górę z ćwierćobrotem w lewo i powrót do półprzysiadu. Z biegiem czasu zacznij to ćwiczenie wykonywać z półobrotem, a nawet z pełnym obrotem. Wyskoki powinny być coraz wyższe.

8. W leżeniu tyłem naprzemianstronne wznosy nóg. Przy wznosie lewej nogi w górę — prawą dłonią



Rys. 8. Wyskok z ćwierćobrotem.



Rys. 9. Naprzemianstronne wznosy nóg oraz „rower".

dotknąć palców stopy; przy wznosie prawej nogi — lewą dłonią. Następnie unieść obie nogi i biodra w górę (dłonie wsparte na biodrach) i ćwiczyć „rower" (uginanie i wyprosty nóg w kolanach).

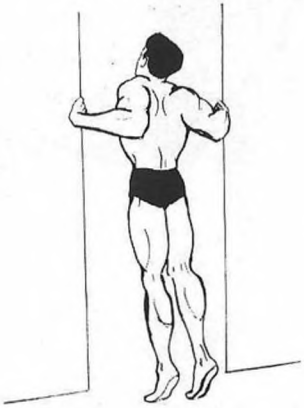
Poszczególne ruchy wykonywać do lekkiego zmęczenia. Zwracać uwagę na jak najbardziej prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Na zakończenie kilka luźniuteńkich podskoków i rozluźnień mięśni.

Trzymaj się prosto

Chcesz być młodym siłaczem, to musisz zatroszczyć się o swoją sylwetkę.

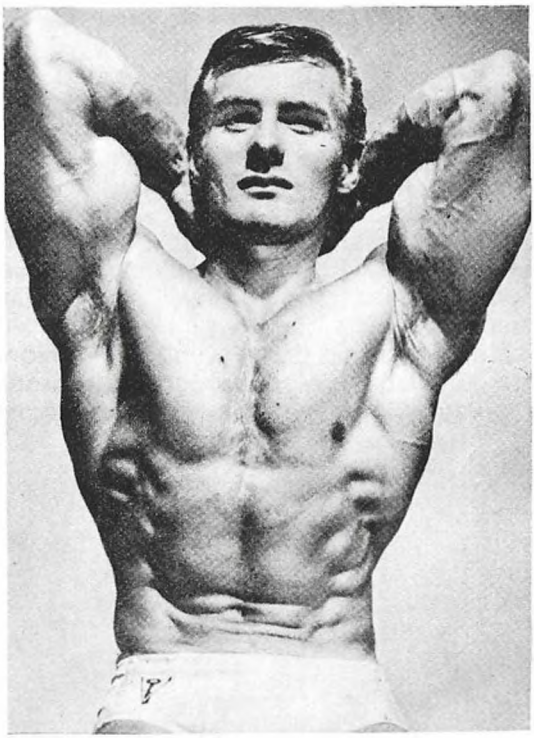
Każdy ma tendencję do lekkiego garbienia się. Trzeba temu przeciwdziałać ćwiczeniami, które łatwo wykonać i to kilka razy dziennie. Oto jedno z takich ćwiczeń. Nie potrzeba do niego żadnego sprzętu. Wystarczą drzwi, które są w każdym pokoju. Ćwiczenie wykonuje się właśnie między futrynami, opierając o nie dłonie. Zanim przekroczysz próg, pomyśl o wykonaniu tego ćwiczenia.

Przy zbliżaniu się do drzwi wyciągnij ramiona, kierując dłonie w przód (palce zwrócone do środka). Następnie oprzyj dłonie o futryny na wysokości klatki



Rys. 10. Izometryczne ćwiczenie korektywne — nacisk na framugę drzwi.

piersiowej i uginając ramiona w łokciach wysuń tułów w przód. Zauważysz wtedy, jak łopatki ściągają się razem. Klatkę piersiową staraj się uwypuklić jak najbardziej. Głowę odchyl do tyłu. Jeśli chcesz uzyskać większy efekt ćwiczenia, musisz pogłębić opad w przód. Ćwiczenie powtórz dwa lub trzy razy, za każdym razem



Fot. 4. Ważne ćwiczenie korektywne: z pozycji jak na zdjęciu odchylaj łokcie do tyłu, odchylając równocześnie głowę w tył.

coraz bardziej ściągając łopatki, a rozciągając mięśni klatki piersiowej.

Zaawansowani w tym ćwiczeniu trwają z wysunię tym w przód tułowiem przez kilka sekund, intensywni pogłębiając opad i naciskając dłońmi na futryny (prz różnych kątach ugięcia ramion). W ten sposób wy konasz dodatkowe ćwiczenie izometryczne, ważne d mięśni grzbietu, klatki piersiowej i ramion.

Ćwiczenie to, umiejętnie stosowane, odda nieoce nione usługi.

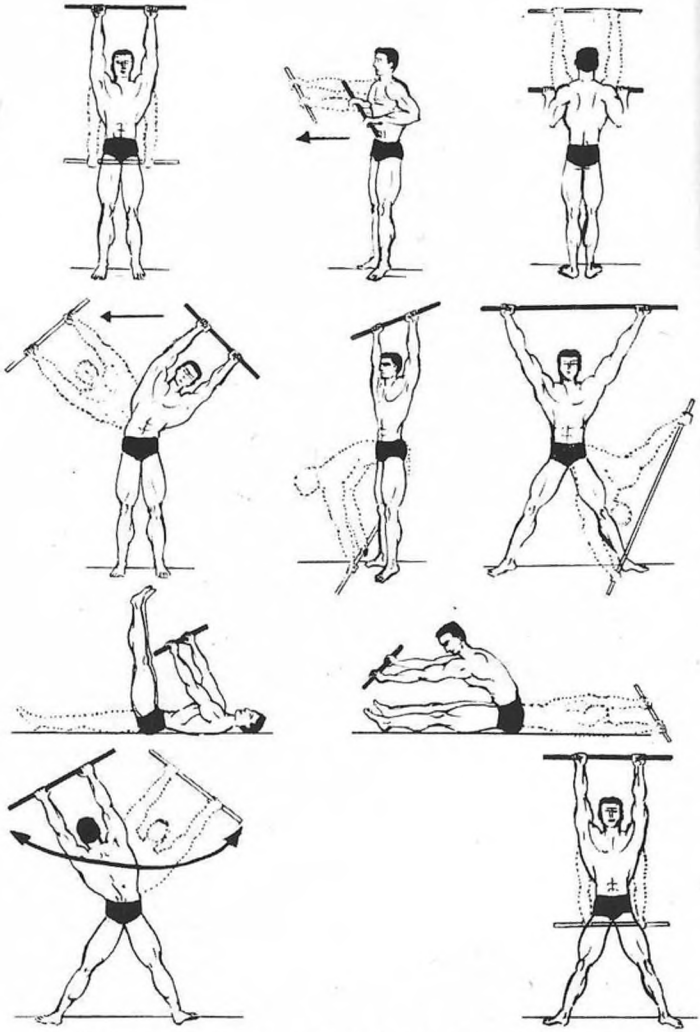
METODA DR RUFFIERA

Metoda dr Ruffiera, francuskiego specjalisty gimnastyki korektywnej, pomaga skutecznie w przygotowaniu muskulatury do większych wysiłków i poprawieniu postawy. Oto dziesięć ćwiczeń tej metody rys. 11. Wykonuj je codziennie (przez kilka dni) w takim tempie, żeby dwa ruchy przypadały na jedną sekundę. Każde ćwiczenie powtarzaj 6 do 10 razy. Między ćwiczeniami wykonaj w tempie spokojnym po dwa głębokie wdechy i wydechy.

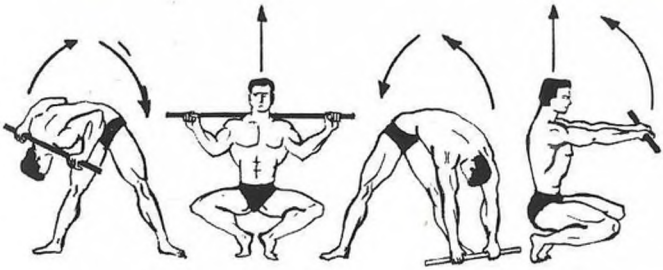
1. Postawa, wznosy prostych ramion przodem w górę, głowa prosto, nie opuszczaj jej w dół.
2. W postawie, wyciskanie drążka w przód. Przy skurczu cofaj łokcie daleko do tyłu, głowy nie pochylaj w przód.
3. W postawie, wyciskanie drążka.
4. W rozkroku, skłony tułowia w bok z ramionami w górze. Biodra i nogi nieruchome.
5. W postawie z ramionami w dół, skłon w przód z dotknięciem drążkiem podłogi. Nogi w kolanach wyprostowane.
6. W szerokim rozkroku szeroki uchwyt drążka i skrętoskłon raz do prawej, raz do lewej nogi. Wyprost po każdym skłonie.
7. W leżeniu tyłem, ramiona nad głową, wznos nóg do pionu i dotknięcie drążkiem kolan.
8. Z leżenia tyłem, ręce nad głową, siad i dotknięcie drążkiem stóp.
9. W szerokim rozkroku, ramiona w górze, zataczanie kół tułowiem. Biodra i nogi nieruchome.
10. Rozkroki i zeskoki z przenoszeniem ramion przodem w górę i przodem w dół.

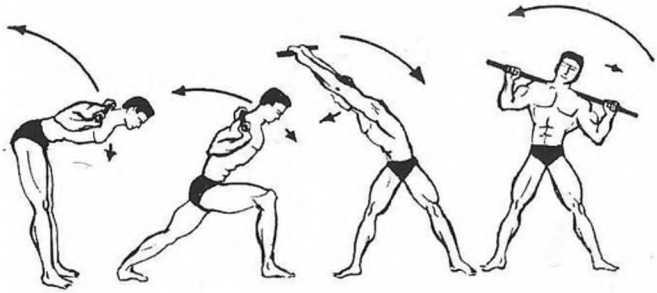
Dalsze ćwiczenia z drążkiem — zamieszczone na stronie 37 nie wymagają komentarzy. Rysunki dostatecznie obrazują ćwiczenie, strzałki — kierunek ruchu.

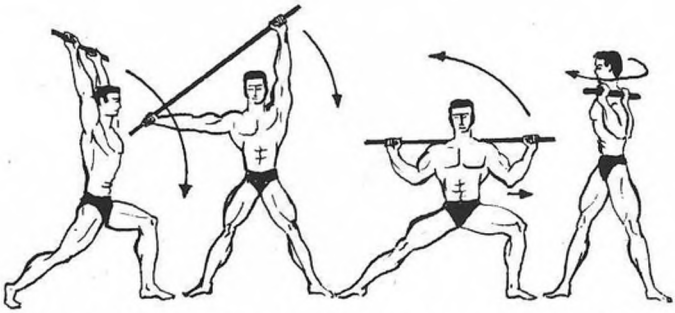
Do ćwiczeń używaj drążka metalowego lub drewnianego.



Rys. 11. Ćwiczenia metodą dr Ruffiera. Ćwicz z drążkiem żelaznym (wagi 5 kg) lub nawet zwykłym drążkiem drewnianym (może być nawet kij od szczotki). Sposób wykonania ćwiczeń dokładnie przed-

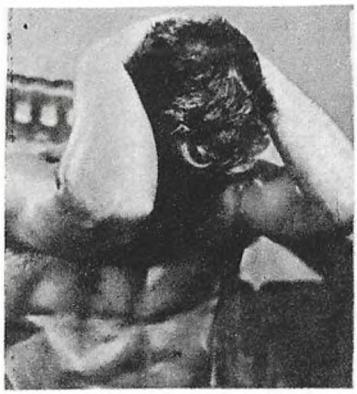


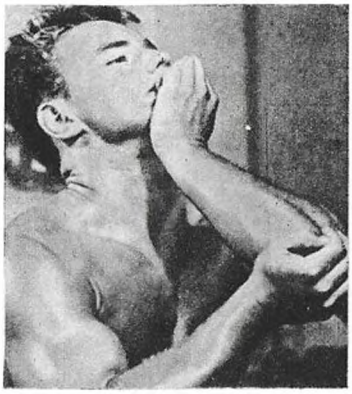


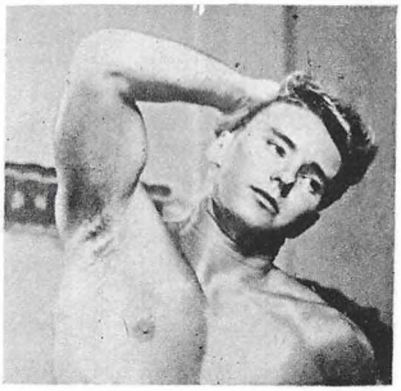


stawiają rysunki. Strzałki wskazują kierunek ruchu. Ćwiczenia te wzmocnią mięśnie oraz zwiększą tak ważną dla każdego sportowca obszerność ruchu.

Ćwiczenia uzupełnij ćwiczeniami mięśni karku. Jako oporu użyjesz własnej ręki lub rąk. Na zdjęciach (fot. 5a—c) widzisz trzy ćwiczenia, którymi doskonale przećwiczysz mięśnie karku. Opór początkowo powinien być niewielki, dopiero później możesz go zwiększać. Każde ćwiczenie powtórz 3—5 razy w jednej serii. Po tygodniu lub dwóch możesz wykonywać je w dwóch seriach, zwiększając nacisk rąk.







Fot. 5 a, b, c. Ćwiczenia mięśni karku z pokonywaniem oporu.

Tyle dr Ruffier, a ja radzę uzupełnić ten program trzema dalszymi ćwiczeniami korektywnymi.

1. Przysiady z drążkiem trzymanym w górze (ręce w łokciach wyprostowane, uchwyt szeroki). Wykonaj 6—12 przysiadów z podkładką wysokości 3—5 cm (deszczułka lub tp.) pod piętami dla łatwiejszego utrzymania równowagi. Ćwiczenie to wzmocni Ci mięśnie grzbietu i barków, wyprostuje Cię, zwiększy obszerność ruchu w stawach barkowych, wzmocni nogi.

2. Na drążku zamocowanym we framudze drzwi zwis w wąskim uchwycie i pozostanie w tej pozycji przez kilkanaście, a później nawet 20—30 sekund. Jeżeli drążek jest umieszczony na niewielkiej wysokości, ćwiczenie wykonaj z podciągniętymi kolanami.

Po krótkim odpoczynku powtórz ćwiczenie, „wyciągając" się w zwisie w poszczególnych kręgach.

3. Rodzaj wiosłowania w siadzie na podłodze. W dłoniach krótki drążek. Podciągnij kolana jak najbardziej do klatki piersiowej i z tej pozycji odpychaj stopami drążek w przód do wyprostu kolan, po czym znów podciągnij kolana do klatki piersiowej. Dla odmiany możesz również przeciągać (siedząc na ziemi) drążek pod stopami. Ćwiczenie powtórz 6—8 razy.

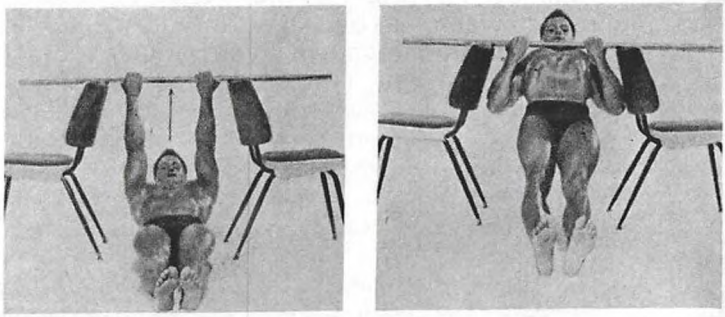
Do ćwiczeń prostujących należą także: stanie plecami przy ścianie; z klęku obunóż ze skurczem ramion przejście do opadu w przód z siadem klęcznym; krążenie barków; wymachy ramion bokiem w górę z odchylaniem lekko głowy do tyłu.

UNOŚ CIĘŻAR SWEGO CIAŁA

Pierwszym obciążeniem, jakie zastosujesz w swych ćwiczeniach siłowych, będzie ciężar twego ciała. Ciężar ten będziesz unosił w ćwiczeniach wykonywanych w podporze na krzesłach i w zwisach na drążku. Do ćwiczeń tu podanych możesz spokojnie przystąpić w trzecim tygodniu zaprawy. Ćwicz 3 razy w tygodniu, powtarzając poszczególne ruchy do zmęczenia (6—8

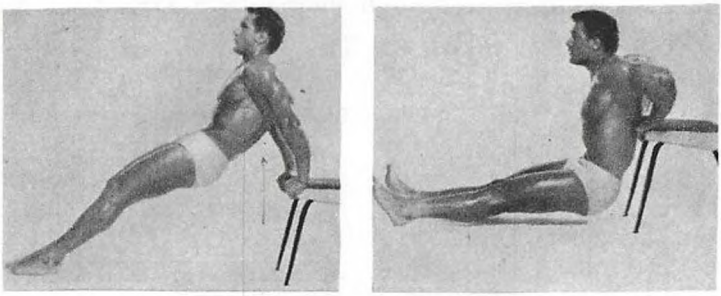
razy), starając się przy tym zachować swobodny oddech.

1. Podciąganie się na drążku z półzwisu (drążek ułożony na poręczach krzeseł, fot. 6). Zwrócić uwagę, by krzesła stały pewnie. W czasie półzwisu i podciągania się na rękach nie załamuj się w biodrach. Ćwiczenie to rozwija mięśnie dwugłowe ramion (bicepsy).



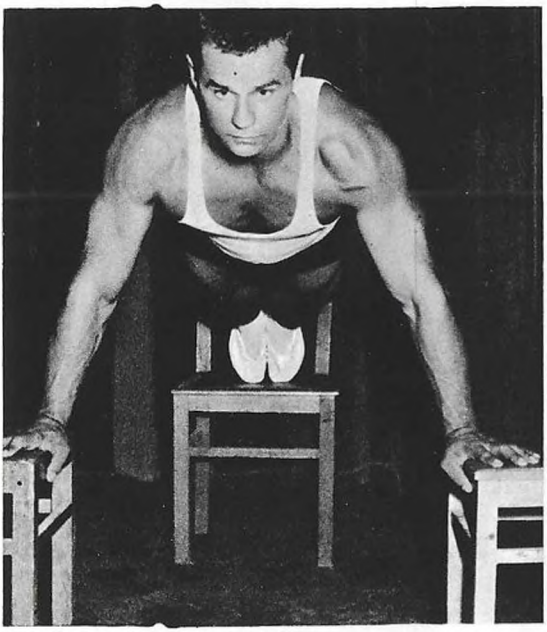
Fot. 6. Podciąganie na drążku z półzwisu.

2. W podporze tyłem na jednym lub dwóch krzesłach uginaj i prostuj ramiona, załamując się i prostując w biodrach (fot. 7). Uginaj ramiona wolno, po czym szybko je prostuj. Ćwiczenie rozwijające mięśnie trójgłowe.



Fot. 7. Z przysiadu przejście do podporu tyłem, po czym uginanie i prostowanie ramion

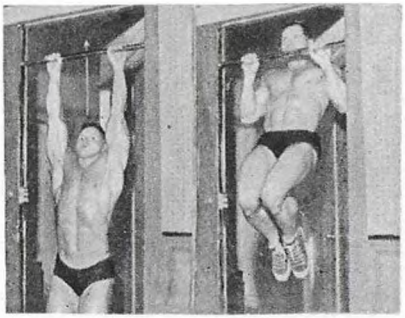
3. W podporze przodem na krzesłach uginanie i wyprosty ramion (fot. 8). Staraj się nie załamywać tułowia w biodrach i opuszczaj się jak najniżej, po czym prostuj



Fot. 8. Uginanie rąk w podporze na krzesłach (tzw. „szwedki"). Na zdjęciu Przemysław Kwiatkowski, kilkakrotny zwycięzca w Ogólnopolskich Zawodach w wieloboju kulturystycznym w Sopocie, obecnie trener ciężarowców WKS „Lotnik" w Warszawie.

ramiona unosząc tułów w górę. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie trójgłowe ramion, mięśnie obręczy kończyny górnej i mięśnie piersiowe. Pod pewnym względem jest również ćwiczeniem korektywnym — przybliża przyśrodkowe brzegi łopatek do kręgosłupa.

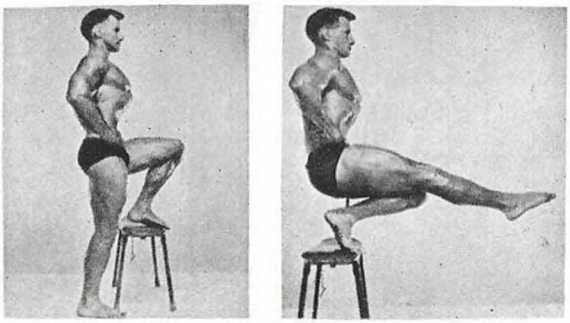
4. Podciąganie się na drążku — najpierw podchwytem, później nachwytem (fot. 9). Jeśli początkowo podciąganie się w swobodnym zwisie sprawia ci trudność, wykonaj je z lekkiego odbicia lub z półzwisu.



Fot. 9. Podciąganie na drążku.

Staraj się w każdym razie powtórzyć ruch kilka razy. Nie zrażaj się początkowym niepowodzeniem. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie obręczy kończyny górnej, najszerszy mięsień grzbietu i mięśnie naramienne.

5. Przysiady na jednej nodze, stopa ustawiona na stołku (fot. 10). Jeśli taki przysiad sprawia ci trudność, możesz podeprzeć się drążkiem trzymanym w ręku.

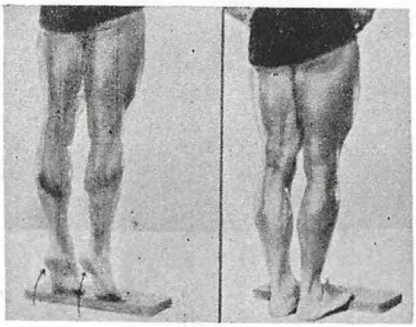


Fot. 10. Przysiad jednonóż na podwyższeniu, wspaniale wzmacnia mięśnie nóg.

Przysiadaj głęboko, po czym energicznie wznoś tułów w górę. Po 3—4 przysiadach na jednej nodze zmiana

nóg i powtórzenie przysiadów, po czym krótki odpoczynek — unormowanie oddechu — i powtórzenie ćwiczenia na jednej i drugiej nodze.

6. Wspięcie na palce (na desce lub książce) i opusty pięt (fot. 11). Na palcach wznoś się jak najwyżej, stopy ustawione równolegle. Wykonaj ruch „sprężynowania" w stawie skokowym. Ćwiczenie wykonaj w dwóch seriach po 8—10 powtórzeń w każdej. Między seriami chwilę odpocznij, rozluźniając mięśnie.



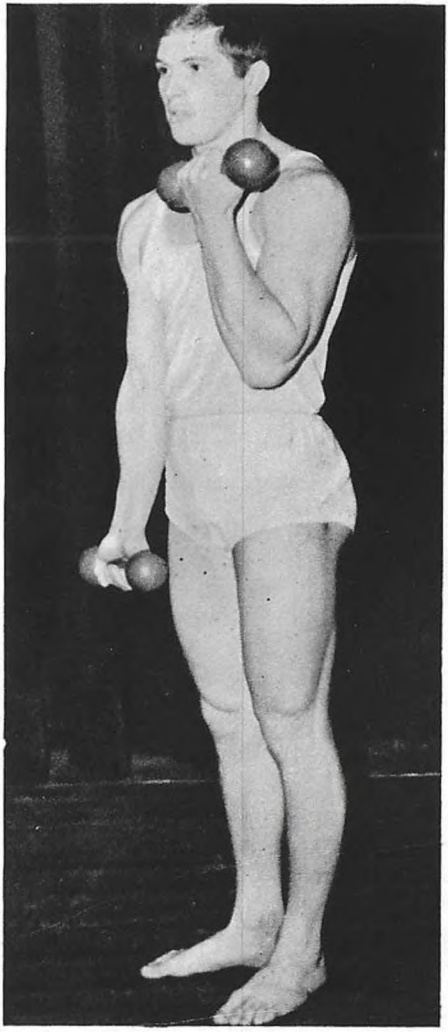
Fot. 11. Klasyczne ćwiczenie mięśni brzuchatych łydek.

Najlepiej rozluźnia się mięśnie ruchem potrząsania i strzepywania. Wykonuj ten ruch tak, jakbyś chciał wytrząsnąć piasek z rękawów lub nogawek spodni.

ĆWICZENIA Z LEKKIMI CIĘŻARKAMI

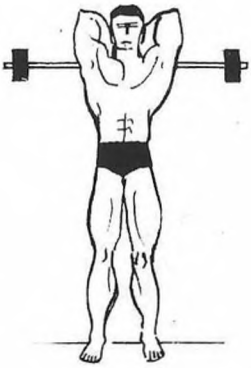
Do ćwiczeń tych możesz przystąpić po przerobieniu w ciągu 2—3 tygodni wspomnianej wyżej zaprawy. Ćwicz ciężarkami wagi 2—4 kg. Dobór ciężaru hantli zależy przede wszystkim od wieku, siły i ogólnego przygotowania. Na początek lepiej użyć raczej lżejszych niż zbyt ciężkich hantli. Zasadniczo ciężar ich powinien być taki, byś mógł stosunkowo łatwo — w jednej serii — powtórzyć ćwiczenie 6—8 razy.

10 ćwiczeń z lekkimi ciężarkami dla początkujących



Fot. 12. Wznosy przedramion. Na zdjęciu asystent AWF — Andrzej Kulesza.

1. Wznosy przedramion
Hantle trzymane podchwytem, ramię przylega do tułowia, ruch wykonuje tylko przedramię.
2. „Francuskie wyciskanie"
Wznos ramion w górę i z tej pozycji uginanie i wyprosty przedramion. Pracują tylko przedramiona.



Rys. 12. Francuskie wyciskanie. Z tej pozycji następuje wznos ramion i ponowne ich opuszczenie.

3. Podciąganie ramion
Ciężarki ciągnąć wzdłuż tułowia, na wysokości barków skręcić dłonie w górę i wypchnąć ciężarki do wyprostu ramion, po czym tą samą drogą opuścić je w dół.
4. Wymachy ramion przodem w górę
Ramiona w łokciach wyprostowane. Wznieść je wysoko w górę i odchylić do tyłu.
5. Skłony tułowia w dół
Trzymając ciężarki na karku, wykonaj głęboki skłon tułowia w dół (nogi w kolanach wyprostowane), łokcie ściągnij również w dół, po czym wróć do pozycji wyjściowej, odchylając łokcie do tyłu.
6. Przysiady i wyprosty
W czasie przysiadu (niewielki rozkrok) ramiona w przód, a przy wyproście kolan wymach ramion

w górę — w skos. Zwracaj uwagę na szybki wyprost nóg w kolanach.

7. Wypady ze wznosem ramion w górę
Wypad raz lewą, drugi raz prawą nogą w przód. Wraz z wypadem wykonaj energiczny wymach ramion w górę, po czym wróć do pozycji wyjściowej (zasadniczej).

8. W leżeniu na ławce skurcze i wyprosty ramion
Łokcie opuszczać głęboko w dół, a po wypchnięciu ciężarków w górę całkowicie je wyprostować.

9. Skręty tułowia
Stojąc w rozkroku wykonaj opad w przód, po czym skręcaj tułów w lewo i prawo, wymachując ramionami. Nogi w kolanach wyprostowane.

10. W siadzie na ławce wyprosty ramion w górę
Ruchy energiczne i szybkie.

Na zakończenie wykonaj kilka luźnych podskoków na jednej i na obu nogach.

Poszczególne ćwiczenia wykonaj w dwóch seriach. Po skończeniu pierwszej serii ruchów (6 – 8), rozluźnij mięśnie, unormuj oddech, po czym jeszcze raz wykonaj — w drugiej serii — 6 – 8 ruchów tego samego ćwiczenia.

Ćwiczenia z lekkimi ciężarkami dla zaawansowanych

Po dwóch tygodniach wykonywania ćwiczeń dla początkujących możesz przystąpić do dalszych ćwiczeń:

1. Ciosy w przód
Stojąc w rozkroku lub wykroku ćwicz „cios prosty bokserski" lewą i prawą. Ręce obciążone ciężarkami. Po wyprowadzeniu ciosu wracaj natychmiast do pozycji wyjściowej.

2. Ruchy kraulowe ramion
Rozkrok, lekkie pochylenie tułowia w przód, po czym ćwicz krążenie ramion, imitując ruchy kraulowe.

3. Krążenie ramion
Z pozycji zasadniczej wykonuj krążenia w przód, w górę i w tył, zataczając jak najobszerniejsze koła.

4. W leżeniu tyłem na ławce wymachy ramion w przód, w górę i w tył
Przy wznosie ramion odchyl je jak najdalej do tyłu.

5. Odchylanie ramion w bok
W leżeniu tyłem na ławce odchylanie ramion w bok (ramiona ugięte w łokciach). Ramiona przenoś jak najdalej w bok i w dół.

6. Skłony w dół i w tył
Rozkrok, ramiona w górę, po czym zamachem skłon w dół z przeniesieniem ramion między nogi i szybki wyprost tułowia z wymachem ramion w górę.

7. Półprzysiady („sprężynowanie")
Mały rozkrok, wymach ramion w przód z równoczesnym półprzysiadem, po czym natychmiastowy wyprost nóg w kolanach z wymachem ramion dołem w tył. Ruchy nóg i ramion miękkie, sprężynujące.

8. Krążenie nóg
W leżeniu tyłem (stopy obciążone ciężarkami lub woreczkami piasku) zataczanie kół nogami. Ruch wykonują tylko nogi.

9. Przeskoki przez taboret
Trzymając w rękach ciężarki przeskakuj taboret w przód i w tył wykonując odpowiednie zamachy ramion.

10. Krążenie tułowia
Ramiona wzniesione w górę. Najpierw zataczaj małe, później coraz większe koła. Nogi w kolanach wyprostowane.

ĆWICZENIA ZE SPRĘŻYNAMI

Jeśli masz kłopoty z postawą, jeśli się garbisz, chodzisz ze zwieszoną głową i zapadniętą klatką piersiową, korzystaj często z przyrządu, który nazywa się ekspandorem.

Ekspandor dostaniesz w każdym sportowym sklepie. Składa się z dwóch uchwytów połączonych kilkoma pasami twardych gum lub sprężyn. Pasma te dają się zdjąć z uchwytów. zanim więc wzmocnisz się, rozciągaj pojedynczą tylko lub podwójną gumę czy sprężynę, przystępując do ćwiczeń po rozgrzewce złożonej z kilku zwykłych ćwiczeń gimnastycznych.

Ćwiczenia w rozciąganiu gum i sprężyn polegają na powolnym pokonywaniu ich oporu i również powolnym przeciwstawianiu się sile, z jaką się one po rozciągnięciu kurczą. Musisz wykluczyć wszelkie ruchy szarpane, gwałtowne, jak i bierne poddawanie się sile skurczu sprężyn, ponieważ mogłoby to doprowadzić do naderwania mięśni.

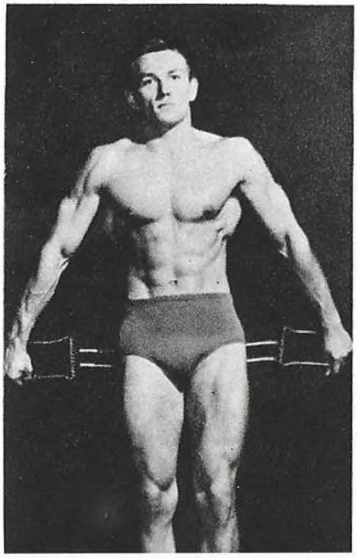
Oto klasyczny zasób ćwiczeń z użyciem ekspandora.

1. Ćwiczenie na mięsień dwugłowy ramienia — wznosy przedramienia.
2. Ćwiczenie na mięsień trójgłowy ramienia — wyprost ramienia w górę (fot. 13).
3. Ćwiczenie na mięsień naramienny — rozciąganie sprężyny wzdłuż tułowia (fot. 14).
4. Ćwiczenie na mięsień najszerszy grzbietu — odchylanie ramion w bok (fot. 15).
5. Ćwiczenie na zginacze nóg — zginanie i wyprosty nóg w kolanach (fot. 16).

Poszczególne ćwiczenia powinieneś wykonać z takim oporem sprężyn, byś mógł ruch powtórzyć około 6 razy w jednej serii, a serie wykonać dwukrotnie.

Ważne ćwiczenia wyprostne, które powinieneś wykonywać jak najczęściej, to:

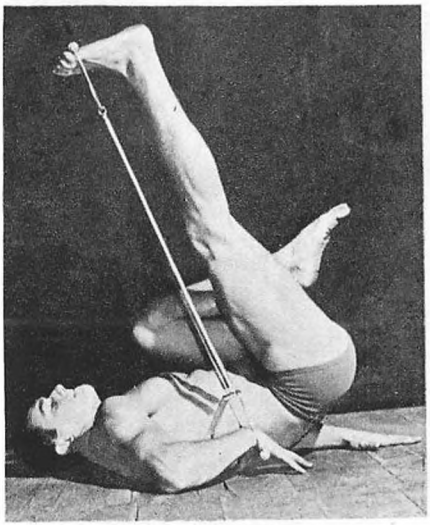
1) rozciąganie w bok sprężyn trzymanych za plecami,
2) jak wyżej, ale z odchylaniem ramion w tył (po



Fot. 13. Ćwiczenie mięśnia trójgłowego.

Fot. 14. Ćwiczenie mięśni naramiennych.

Fot. 15. Ćwiczenie mięśni najszerszych grzbietu.



Fot. 16. Ćwiczenie zginaczy nóg.

rozciągnięciu sprężyn w bok). W czasie odchylania ramion wykonać lekki skłon głowy do tyłu. Zarówno w tym, jak i w poprzednim ćwiczeniu przy skurczu sprężyn ściągaj łopatki razem i uwypuklaj klatkę piersiową (barki opuszczone w dół). Przy ostatnim ćwiczeniu bądź bardzo ostrożny i używaj tylko jednej gumy, jednej sprężyny.

ĆWICZENIA ZE SKAKANKĄ

W sporcie skakanka jest klasycznym ćwiczeniem z zaprawy bokserów. Korzystają z niej coraz częściej przedstawiciele innych dyscyplin, w szczególności szermierze i trójskoczkowie. Ćwiczenia ze skakanką wzmacniają staw skokowy, zwiększają jego sprężystość. Stąd jej popularność wśród sportowców. I ty podczas każdej zaprawy ćwicz ze skakanką. Ćwiczenia wykonuj na powietrzu, a jeśli się da, to i w pokoju powinieneś rozpoczynać i kończyć zaprawę ćwiczeniami

ze skakanką. Kilkanaście przeskoków obunóż i jednonóż przez skakankę, to doskonała rozgrzewka.

Skakanka jest intensywnym ćwiczeniem, szybko przyspieszającym oddech, dlatego ćwiczenia muszą być wykonywane przy swobodnym dostępie świeżego powietrza. Zatem, jeśli ćwiczysz w pokoju, to tylko przy otwartym oknie.

Skakanka służy nie tylko do skakania. Przyda się do kilku podstawowych ćwiczeń rozluźniających staw barkowy i zwiększających obszerność ruchu. Bez dostatecznej ruchliwości w stawie barkowym w wielu dziedzinach sportu nic nie można zdziałać.

Ćwiczenie, które powinieneś często powtarzać, polega zrazu na szerokim, później coraz węższym, chwycie skakanki i przenoszeniu jej przodem w górę i w tył poza siebie, aż do pośladków. W tym ruchu nie wolno ci zmienić chwytu skakanki. Ćwiczenie powtarzasz kilka razy pod rząd.

Skakankę możesz również użyć do ćwiczeń izometrycznych — pierwszych z jakimi się zapoznasz.

1. Wzmacnianie mięśni nóg

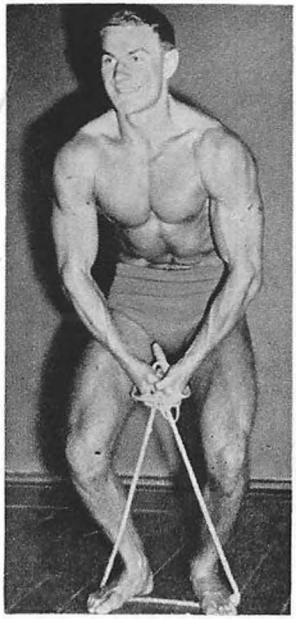
Ciągniesz linkę (jak na zdjęciu 17) w półprzysiadzie przez 3—4 sekundy, spokojnie, po czym rozluźniasz mięśnie i po chwilowym odpoczynku ćwiczenie powtarzasz. W czasie przerwy wypoczynkowej staraj się unormować oddech (oddychasz jak najswobodniej). Początkowo nie ciągnij linki zbyt energicznie ani też dłużej jak przez wspomniane 3—4 sekundy. Praca w bezdechu jest bardzo niebezpieczna dla organizmu!

Pod linkę podłóż chusteczkę, aby sznur nie wrzynał się w ręce.

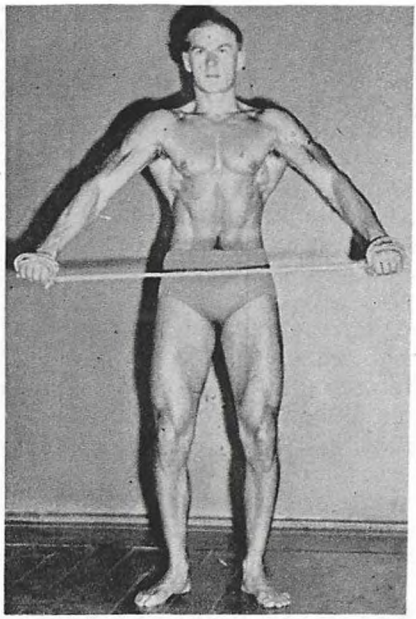
2. Wzmacnianie mięśni trójgłowych ramion

W pozycji jak na zdjęciu 18 „wyciskaj" linkę w górę. Ćwiczenie powtórz 2—4 razy, z tym że samo „wyciskanie" nie powinno trwać dłużej jak 3—4 sekundy.

A oto dalsze ważne ćwiczenia izometryczne, które z wielkim pożytkiem można wykonywać ze skakanką,



Fot. 17.



Fot. 18.

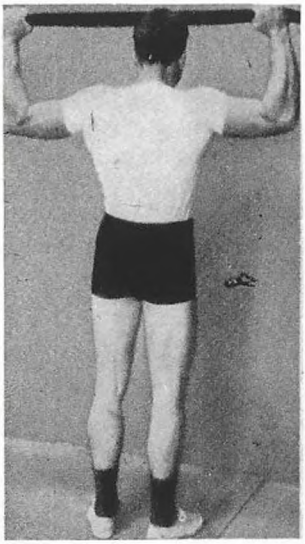
pasem dżudowym, silną parcianą taśmą lub dwoma związanymi ręcznikami.

1. Z pozycji jak na zdjęciu 19 (ramiona ugięte pod kątem prostym) dąż do zgięcia przedramienia. Nacisk (w tym jak i w następnych ćwiczeniach) powinien trwać 5—6 sekund, po czym zluźnij mięśnie i unormuj oddech.

2. Wznieś ramiona w górę (fot. 20) zgięte w łokciach pod kątem prostym i z tej pozycji odchylaj przedramiona w bok. Pierwsze ćwiczenie wyrabia bicepsy, drugie — triceps.

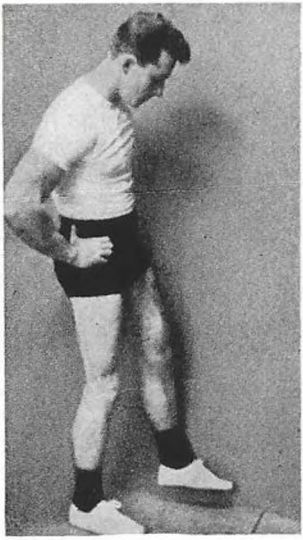
3. Z pozycji jak na zdjęciu 21, naciskając ramionami, usiłuj wykonać skłon głowy w tył. Ćwiczenie mięśni karku.

Fot 19



Fot. 20.

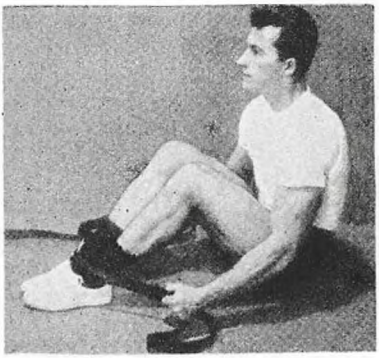
Fot. 21.



Fot. 22.

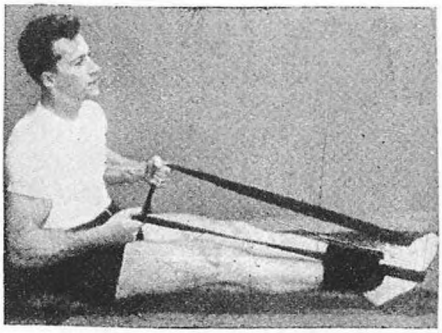
4. Stań bokiem do ściany, w odległości 30—40 cm od niej, oprzyj o nią stopę i naciskaj na ścianę (fot. 22), po czym wykonaj w tył zwrot i wykonaj nacisk drugą nogą. Ćwiczenie mięśni obręczy biodrowej.

5. Z pozycji jak na zdjęciu 23 — nogi związane w kostkach — prostuj kolana, odpowiednio oporując rękami. Ćwiczenie prostowników uda.



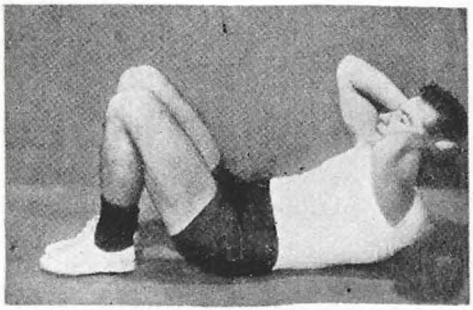
Fot. 23.

6. W siadzie płaskim, nogi w kolanach wyprostowane, prostuj staw skokowy do pozycji jak na zdjęciu 24. Ćwiczenie mięśni podudzia.

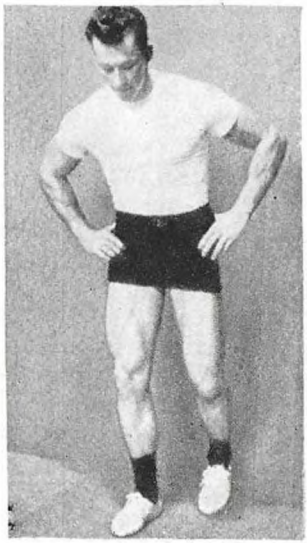


7. Z pozycji jak na zdjęciu 25 (stopy wsparte o podłogę, ramiona na karku) usiłuj przejść do siadu płaskiego. Nacisk wykonaj wolno.

8. Stojąc tyłem do ściany (fot. 26), unieś jedną piętę i naciskaj nią. Doskonałe ćwiczenie mięśni krzyża.

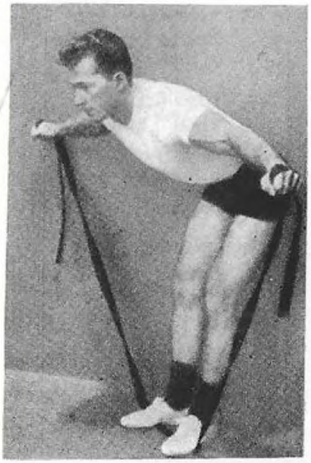


Fot. 25.



Fot. 26.

Fot. 27.



Fot. 28.

Fot. 29.

9. Złóż wyciągnięte w przód ręce i mocno je naciskaj (fot. 27). Ćwiczenie mięśni piersiowych. Zarówno to ćwiczenie jak i opisane pod nr 4 i 7 wykonuje się bez linki.

10. W opadzie (ramiona w bok) naciskaj mocno na linkę stopami, starając się odchylić ramiona w górę (fot. 28).

11. Z pozycji jak na zdjęciu 29, tułów i ramiona wyprostowane, staraj się unieść barki w górę. Ćwiczenie mięśnia czworobocznego grzbietu.

12. Ramiona w bok (niżej poziomu, fot. 30) i stąd usiłuj wznieść je wyżej.

Nacisk w czasie ćwiczeń (wykonywanych na 2/3 siły) nie powinien trwać dłużej jak 6 sekund. Po krótkim odpoczynku ruch można jeszcze raz powtórzyć.

W stosowaniu ćwiczeń izometrycznych konieczna jest ostrożność. Ćwiczenia te wymagają długotrwałego skurczu, w czasie którego występują niekorzystne procesy w układzie krążenia. Częste stosowanie takiej pracy mięśniowej — przy wstrzymanym oddechu — prowadzi do

podwyższonego ciśnienia. Stosowanie zatem tych ćwiczeń na dłuższą metę nie jest wskazane i powinieneś je traktować, zwłaszcza w młodszym wieku, wyłącznie jako uzupełnienie treningu.

Fot. 30.

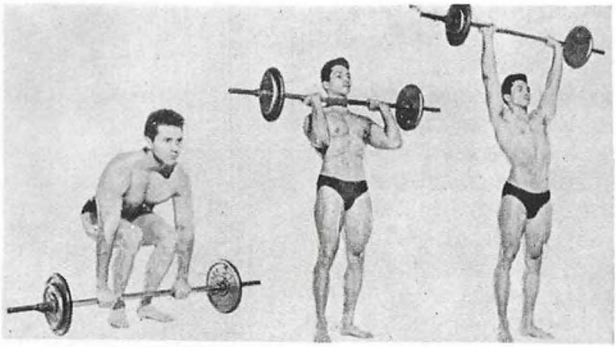
PIĘĆ ĆWICZEŃ PODSTAWOWYCH ZE SZTANGĄ

Do ćwiczeń tych gryfem lub lekką sztangą możesz przystąpić w 17 roku życia, po kilkumiesięcznym treningu ogólnorozwojowym.

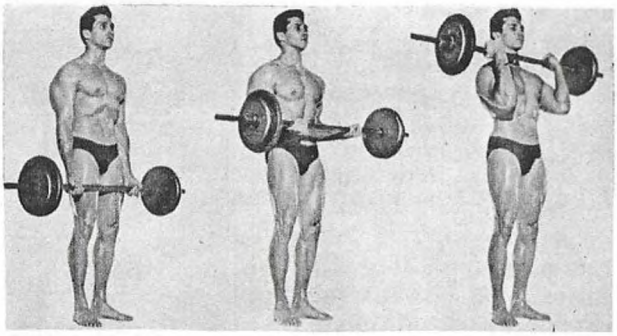
1. Zarzucenie sztangi na pierś i stąd bezpośrednio wyciśnięcie jej w górę (fot. 31).

Ćwiczenie wykonuj jednym ciągiem z półprzysiadu. Uchwyt nieco szerszy od szerokości barków. Bezpośrednio po zarzuceniu sztangi na pierś (wdech), szybkie wyciśnięcie sztangi do całkowitego wyprostu ramion w górę, po czym opuszczenie sztangi na pierś i stąd na podłogę. Ćwicz takim obciążeniem, byś mógł powtórzyć ruch bez „żyłowania" 6—8 razy.

2. Wznosy i opusty przedramion (fot. 32). Uchwyt sztangi podchwytem na szerokości barków, po czym zgięcie przedramienia (wdech), wznos dłoni do barków



Fot. 31.

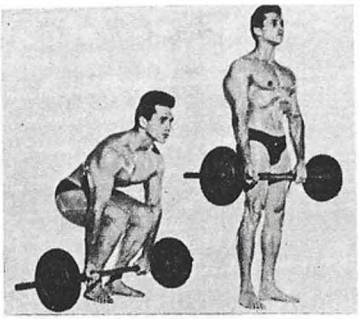


Fot. 32.

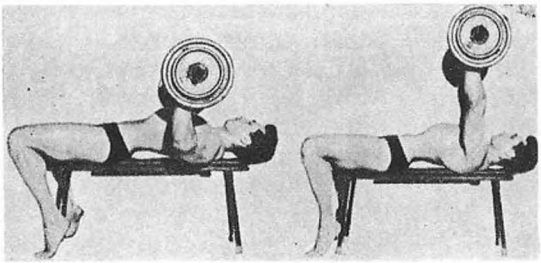
i opuszczenie ramion w dół (wydech). Pracę wykonują tylko przedramiona.

3. „Martwy ciąg" wykonany z nóg (fot. 33). Jedna ręka obejmuje sztangę nachwytem, druga podchwytem, po czym następuje szybki wyprost nóg z uniesieniem sztangi ramionami wyprostowanymi w łokciach (wdech), następnie opust i wydech.

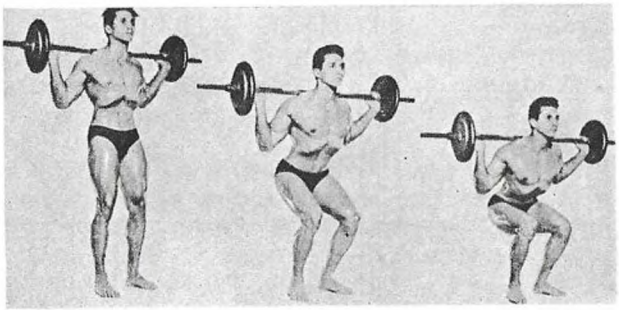
4. Wyciskanie sztangi w leżeniu (fot. 34). Uchwyt mniej więcej na szerokości barków. Wznosząc sztangę wykonuj wdech, przy jej opuszczaniu wydech.



Fot. 33.



Fot. 34.



Fot. 35.

5. Półprzysiady ze sztangą ułożoną na barkach (fot. 35). Ćwiczenie wykonuj w lekkim rozkroku. Przysiadając wykonaj wdech, prostując nogi — wydech.

Ćwiczenia należy wykonywać w dwóch seriach, możliwie z takim obciążeniem, by powtórzyć ruch 6—8 razy w jednej serii. Przed ćwiczeniami konieczna jest rozgrzewka z ćwiczeń wolnych i zręcznościowych, po ćwiczeniach „skakanka", walka wręcz, ćwiczenia rozluźniające.

Trening ze sztangą urozmaicaj od czasu do czasu b. dynamicznymi ćwiczeniami z drążkiem żelaznym.

PARTNER ZASTĄPI CI SZTANGĘ

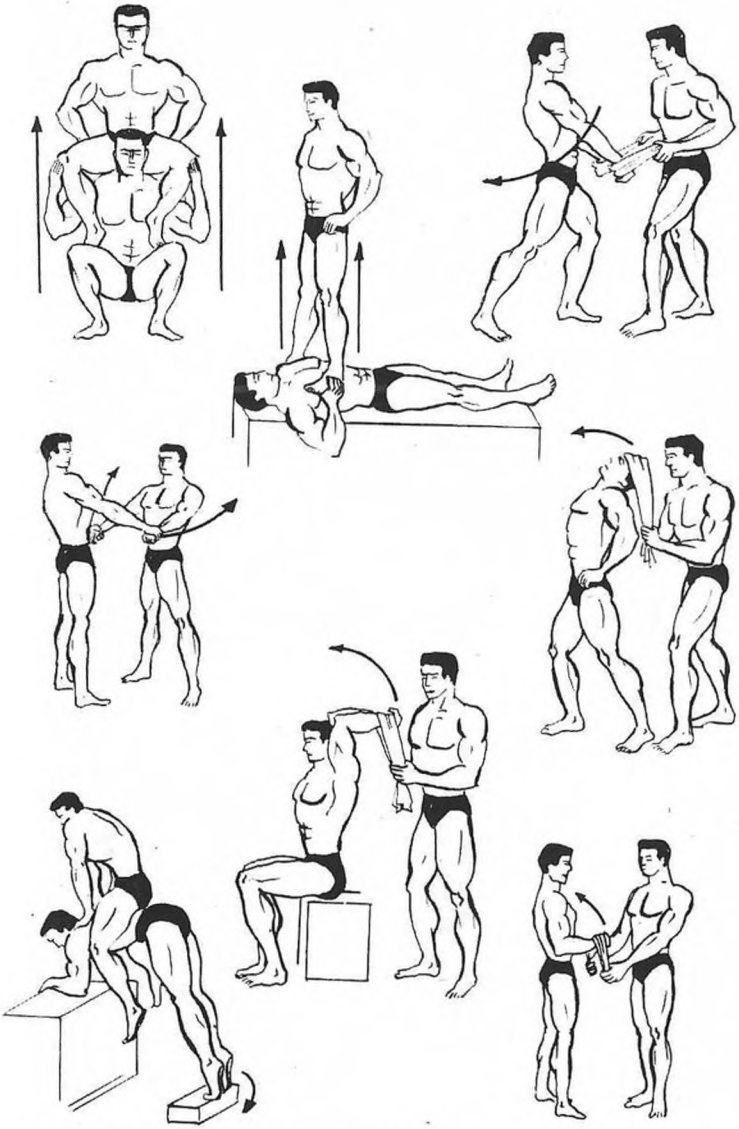
Bez przyrządów można dojść także — przynajmniej początkowo — do wcale niezłych wyników. Był taki siłacz, Max Sick, który bez przyrządów pięknie rozwinął całą muskulaturę. Jego metoda polegała na napinaniu i rozluźnianiu mięśni oraz na pokonywaniu oporu mięśni lub ciężaru własnego ciała czy ciężaru partnera.

Podaję 16 ćwiczeń ze współćwiczącymi. Są to ćwiczenia o szczególnej wartości dla tych, którzy nie posiadają sztang ani żadnego sprzętu żelaznego.

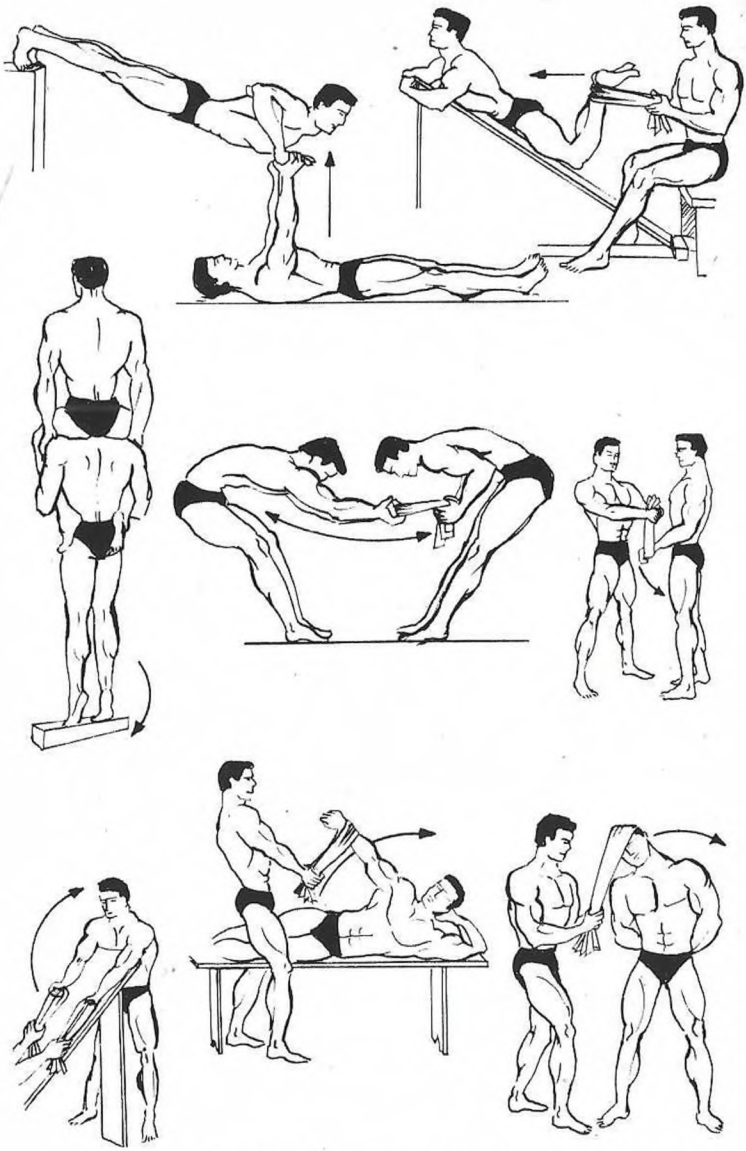
Opór stawiany przez partnera może być dowolnie regulowany. Przestrzegamy jednak przed zbyt silnym oporowaniem lub stosowaniem jakichkolwiek ruchów gwałtownych. Zasadniczo opór powinien być taki, by można było powtórzyć ruch 8—10 razy. Z podanych ćwiczeń stosuj najczęściej te, które wzmocnią słabe u ciebie partie mięśniowe.

1. Przysiady ze współćwiczącym na barkach. Przysiad w rozkroku, na całych stopach. Wskazane, by przysiadający trzymał się rękami jakiegoś przedmiotu stałego, by nie stracić równowagi.

2. W leżeniu — wyciskanie. Współćwiczący może zmniejszyć swój ciężar, lekko odpychając się od jakiegoś stałego przedmiotu (szafy, drabinki itd.).



Rys. 13. Ćwiczenia z partnerem stanowią doskonałą zaprawę ⟶



siłową. Strzałki wskazują ruch wykonywany przez ćwiczącego.

3. Odchylanie ramion do tyłu. Do ćwiczeń użyć pasów lub ręczników.
4. Odchylanie ramion w bok, pokonując opór współćwiczącego, który przytrzymuje nadgarstki.
5. Uginanie i wyprosty przedramion. Ruch wykonuje się wyłącznie w stawie łokciowym.
6. Skłony głowy w przód z oporowaniem.
7. Z pozycji jak na rysunku, ćwiczący wspina się wysoko na palce, po czym opuszcza pięty w dół.
8. Uginanie i wyprosty przedramienia. Ćwiczenie wykonuje się wpierw jedną, następnie drugą ręką.
9. Ćwiczenie siłowe ramion mogą wykonywać równocześnie obaj partnerzy. Jeden w podporze ugina ramiona, drugi je prostuje.
10. W leżeniu na ławce (najlepiej skośnej) lub desce do prasowania — uginanie nóg w kolanach.
11. Wspięcia na palcach z partnerem na barkach.
12. Rytmiczne przeciąganie ramion w pozycji jak na rysunku.
13. Wyprosty przedramion w dół. Ruchy wykonywać tylko w stawie łokciowym.
14. Położyć przedramiona na skośnej desce, po czym uginać je i prostować. W ćwiczeniu tym współćwiczący powinien stawiać b. silny opór.
15. Z pozycji jak na rysunku, ćwiczący stara się przenieść proste ramię bokiem w górę.
16. Boczne skłony głowy z oporowaniem. Do tego ćwiczenia — jak i kilku innych — najlepiej użyć ręcznika.

JAK ODDYCHAĆ?

Chociaż obciążenie, jakie stosujesz w ćwiczeniach, nie jest duże, ale już od razu musisz zwracać uwagę, jak oddychasz podczas ćwiczeń, aby od początku przyzwyczajać się do prawidłowego oddychania.

Kiedyś jeden z ćwiczących ciężarkami skarżył się, że lekarz stwierdził u niego nadciśnienie. Po nitce do kłębka doszliśmy do wniosku, że przyczyną tego było

wykonywanie ćwiczeń z zatrzymanym oddechem. Ćwi czył bowiem tak długo, jak długo mógł powtarzać ruc w bezdechu. Musiało to oczywiście zakłócić równowag organizmu, bo zasadniczo nie należy występować prze ciwko samoczynnie działającemu mechanizmowi od dychania. Ów młody człowiek, który obok ćwiczer siłowych zastosował lekki ruch w terenie — trucht przechadzki itp., w krótkim czasie doprowadził swó organizm do porządku. Mógłby jednak uniknąć całego kłopotu, gdyby od początku stosował się do udzielo nych wskazówek.

W czasie ćwiczeń obowiązuje zasada swobodnego oddychania. W dodatku oddychania rytmicznego. Wdech powinien następować zawsze wtedy, kiedy mięśnie klatki piersiowej się rozciągają, czyli zazwyczaj w pierw szej fazie ruchu, wydech wówczas gdy się kurczą, czyl w drugiej części wykonywanego ćwiczenia.

W trosce o zdrowie, początkujący powinni unikać dużych obciążeń i wyciskania ciężaru, stosując racze ruchy dynamiczne, szybkie, obszerne.

Normalnie człowiek oddycha około 18 razy na mi nutę. W czasie wypoczynku i snu częstotliwość od dechu maleje, w czasie wysiłku — wzrasta. Dzieje się tak dlatego, że organizm przy intensywnej pracy zwię ksza zapotrzebowanie na tlen. Dlatego też nie wolno przeciwstawiać się organizmowi, gdy zachodzi po trzeba częstszego oddychania. Trzeba dążyć do tego, by ćwiczyć w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu lub na powietrzu, zwracając uwagę na pogłębienie oddechu i — od czasu do czasu — na energiczne wypychanie powietrza z płuc. Podobnie jak wyciśnięta gąbka po zwolnieniu ucisku szybko nasiąka wodą, tak samo płuca po gwałtownym wydechu szybko wchłaniają powietrze. Głęboki wydech przyczynia się również do usunięcia z płuc powietrza zalegającego.

Przed podniesieniem każdego większego ciężaru, czy to będzie sztanga, czy np. ciężki worek z węglem lub kartoflami, trzeba najpierw wykonać kilka głębszych, spokojniejszych oddechów i dopiero wówczas przy-

stąpić do dźwignięcia ciężaru. Po każdym zaś forsownym wysiłku należy najpierw oddech unormować, a potem dopiero kontynuować ćwiczenia.

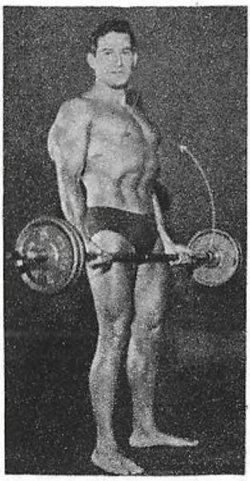
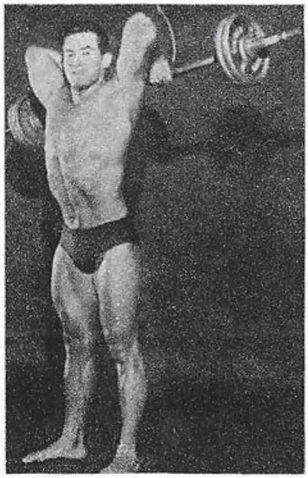
PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE

Przed każdym większym wysiłkiem, każdym ćwiczeniem ze znacznym obciążeniem konieczna jest rozgrzewka. Musi ona poprzedzać każdy trening siłowy, a nawet zwinnościowy. Silnik samochodowy nie rozgrzany nie pracuje należycie. Podobnie jest z organizmem ludzkim. Dzięki rozgrzewce w postaci kilku prostych, łatwych ćwiczeń oraz truchtowi, lekkim biegom i podskokom (może być „skakanka") oddech się pogłębia, krążenie przyspiesza, poszczególne narządy i mięśnie mobilizują się do pracy, a stawy zostają rozluźnione. Wszystko to zwiększa wydajność organizmu i wpływa na uniknięcie kontuzji. Rozgrzewka przed każdym treningiem powinna trwać 5—10 minut. Możesz zastosować podczas rozgrzewki kilka ćwiczeń podanych w rozdziale „Kiedy rozpocząć ćwiczenia siłowe" (strona 22).

PRZYKŁAD ZAPRAWY SIŁOWEJ DLA ZAAWANSOWANYCH

Zaawansowani, dla lepszego rozwoju mięśni stosują często tzw. serie kombinowane. Po 6—8 powtórzeniach jednego ćwiczenia przechodzą bez odpoczynku do ćwiczenia następnego (niekiedy nawet i do trzeciego), po czym wracają znów do pierwszego. Taka seria kombinowana, złożona z dwóch lub trzech ćwiczeń, wpływa korzystnie na rozwój mięśni (lepsze ukrwienie mięśni pracujących). Oto przykłady łączenia ćwiczeń w serie kombinowane.

1. Seria potrójnie kombinowana na rozwój mięśni ramion, obciążenie — sztangielki lub hantle

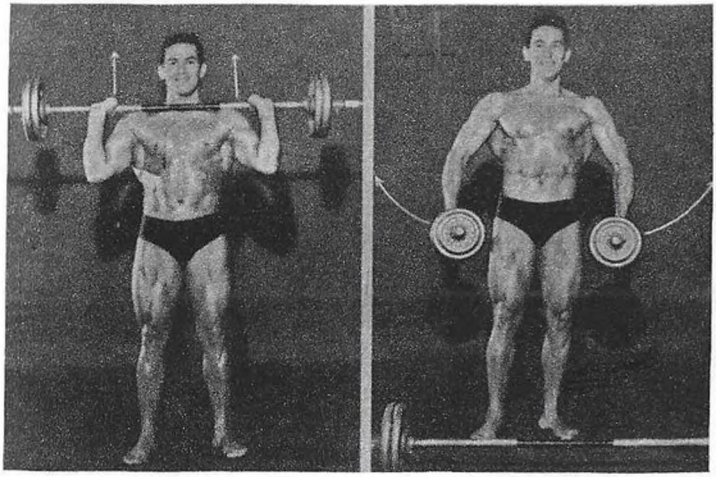
Fot. 36 a, b, c. Seria potrójnie kombinowana.

a) wznosy przedramion (fot. 36a),
b) „francuskie wyciskanie" (w staniu lub — co bardziej wskazane — siadzie, fot. 36b),
c) wznosy przedramienia, łokieć wsparty na kolanie (fot. 36c).

Gdy wszystkie te trzy ćwiczenia wykonasz bez przerwy po 6—8 ruchów każde, masz już poza sobą jedną serię potrójnie kombinowaną. Teraz powinieneś chwilę wypocząć i rozluźnić mięśnie, a po całkowitym unormowaniu oddechu powtarzasz całą serię jeszcze raz.

2. Seria podwójnie kombinowana na rozwój obręczy barkowej

a) wyciskanie sztangi w górę (fot. 37a, ruchy wykonywać w tempie umiarkowanym),
b) wznosy ramion bokiem (fot. 37b, ramiona obciążone sztangielkami).



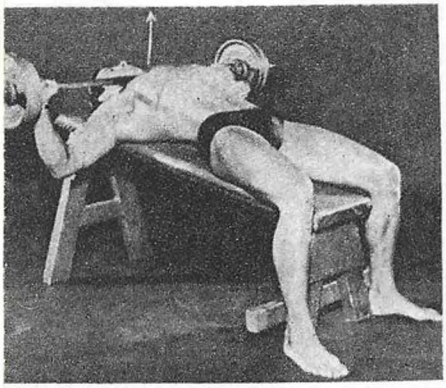
Fot. 37 a, b. Seria podwójnie kombinowana.

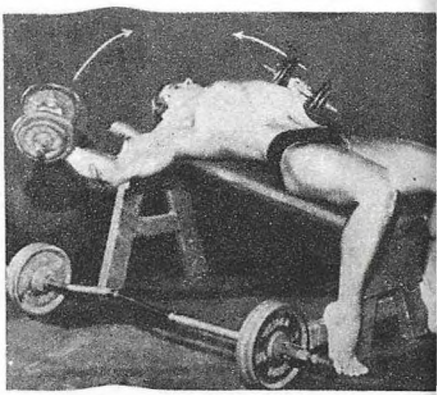
3. Seria potrójnie kombinowana na rozwój mięśni piersiowych

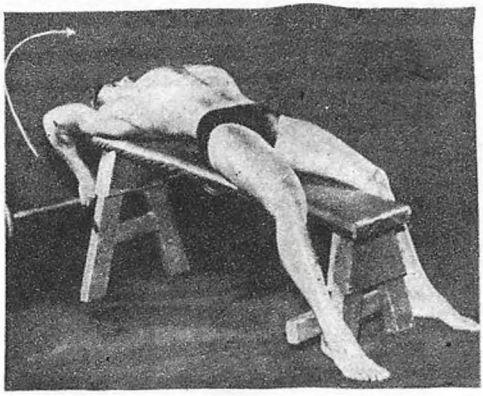
a) wyciskanie sztangi w leżeniu (fot. 38a, uchwyt szeroki),
b) przenoszenie w bok ramion (ramiona lekko ugięte w łokciach), obciążonych sztangielkami (fot. 38b),
c) wymachy ramion w przód i w tył (daleko do tyłu) z lekką sztangą (fot. 38c).

4. Ćwiczenie pojedyncze na rozwój mięśni grzbietu (najszerszy grzbietu)

W opadzie (tułów i nogi tworzą kąt prosty) podciąganie i opuszczanie sztangi w szerokim uchwycie (fot. 39). Po 6—8 powtórzeniach odpoczynek, rozluźnienie mięśni i wykonanie drugiej, ewentualnie trzeciej serii tego samego ćwiczenia.



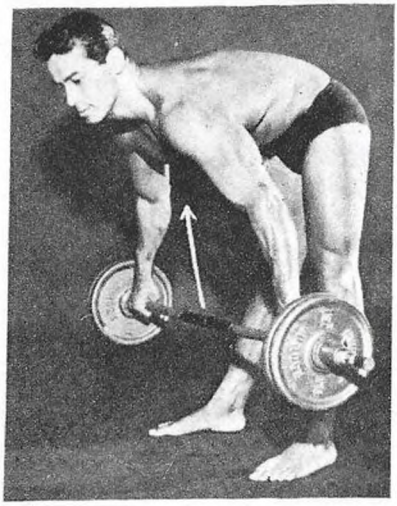




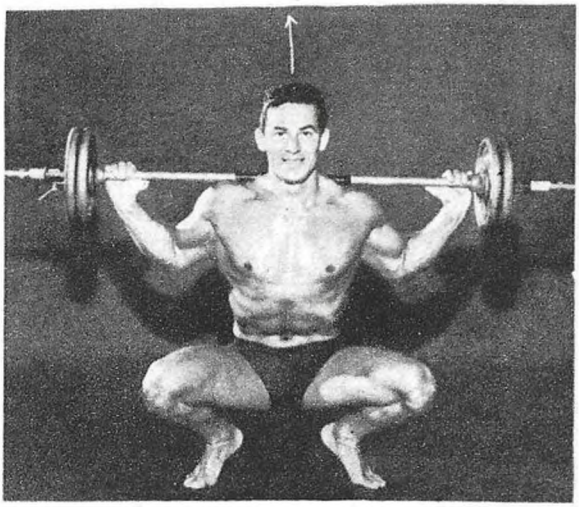
Fot. 38 a, b, c. Seria potrójnie kombinowana.

5. Ćwiczenie pojedyncze na rozwój mięśni nóg

Sztanga ułożona na barkach (fot. 40). W jednej serii wykonaj 10—12 przysiadów w tempie wolnym, z zachowaniem swobodnego oddechu. Po zakończeniu serii dokładnie rozluźnij mięśnie nóg (jakbyś wytrząsał piasek z nogawek), unormuj oddech, po czym przystąp do drugiej i trzeciej serii przysiadów.



Fot. 39. Podciąganie sztangi — ćwiczenie rozwijające najszerszy mięsień grzbietu.



Fot. 40. Przysiad ze sztangą.

Trening zakończ serią ruchów szybkich bez obciążenia, np. szybkimi ciosami bokserskimi (proste), walką z cieniem, „skakanką" itp.

TRENUJ WEDŁUG PLANU

Do treningu musisz przystąpić z pewnym planem. Dlatego rozważ dobrze, co chciałbyś przez ćwiczenia uzyskać, na czym ci przede wszystkim najbardziej zależy i w jakim kierunku pójdzie twoja praca. Wreszcie musisz wiedzieć, ile czasu chcesz poświęcić — w ciągu dnia i tygodnia — na ćwiczenia siłowe i uzupełniające. Nie możesz bowiem — w żadnym wypadku — ćwiczyć kosztem nauki lub pracy zawodowej. Najpierw obowiązki, a potem dopiero rozrywka i zajęcia nadobowiązkowe, jakimi są ćwiczenia. Program ćwiczeń tygodniowy i dzienny układaj choćby w zarysach, a po tygodniu przeprowadź krótki „rachunek sumienia" z realizacji planu. Długofalowy plan — półroczny lub roczny — może określać pewne limity w wynikach, jakie chciałbyś osiągnąć. Waldemar Baszanowski — nasz czołowy sztangista — w sali treningowej AZS-AWF zwanej „hadesem", raz lub dwa razy w roku wywieszał wyniki w trójboju olimpijskim, do jakich chciał, musiał nawet dojść, bo tak sobie postanowił. Widniały tam takie liczby jak: 420, później 430, 440 kg... (obecny jego rekord wynosi już 450 kg w wadze lekkiej).

Twój codzienny program ćwiczeń

Codziennie możesz wykonać kilka ćwiczeń rano, przed udaniem się do szkoły czy do pracy, na tzw. gimnastyce porannej. Składać się ona powinna z dwóch krótkich części. Pierwszą radzę stosować jeszcze w łóżku tuż po przebudzeniu. Ma to być kilka łagodnych ruchów, jak przeciąganie się, wyciąganie ramion w bok i w górę, zaciskanie i otwieranie pięści, wznosy nóg i tułowia. Te właśnie ruchy stanowią stopniowy „rozruch" organizmu. Podobnie jak motor przed działaniem musi być odpowiednio rozgrzany, tak samo należy postępować z naszym organizmem. Przecież w czasie snu słabnie krążenie, a działalność poszczególnych

organów zwalnia tempo. Dopiero po tej „rozgrzewce" przejdź do właściwej gimnastyki porannej.

Do szkoły lub pracy — jeśli jest niezbyt daleko od domu — powinieneś iść pieszo, przy dalszych odległościach korzystaj z roweru. Idź lub jedź w tempie równomiernym, ale dość szybkim. Przewentylujesz w ten sposób płuca, dotlenisz organizm. Jeśli uczęszczasz jeszcze do szkoły, w czasie każdej przerwy wyjdź na powietrze dla wykonania kilku głębokich wydechów i wdechów. W zakładzie pracy staraj się w przerwie śniadaniowej wykonać kilka ruchów gimnastycznych: rozluźniających mięśnie i korektywnych (np. krążenia barkami i uwypuklanie klatki piersiowej). Jeśli przy pracy musisz stać, wykonuj co pewien czas kilka ruchów rozluźniających, jak potrząsanie stopą, luźne wznosy pięty do pośladka, uginanie nogi w kolanie itd.

Na główne ćwiczenia siłowe i samoobrony poświęć 2—3 razy w tygodniu od jednej do półtorej godziny (powinny to być inne dni niż te, w których masz lekcje wychowania fizycznego w szkole) po południu lub pod wieczór.

Przed udaniem się na spoczynek wykonaj jeszcze kilka prostych ruchów rozluźniających, przeprowadź automasaż, a po prysznicu lub dokładnym umyciu udaj się na spoczynek. Taki powinien być Twój dzień, poświęcony zdrowiu, sprawności i sile.

Niedzielę — jako „dzień sportu uzupełniającego" — przeznacz na wycieczkę pieszą lub kolarską (trwającą 1—2 godzin), spędź na plaży lub basenie pływackim (w zimie na nartach lub łyżwach) albo też weź udział w jakiejś grze sportowej. Tak spędzona niedziela da ci radość i odprężenie nerwowe.

WYKORZYSTAJ LETNIE WAKACJE

Słońce, powietrze, woda i ruch, to czynniki, które mogą w krótkim czasie przemienić Cię w zupełnie innego człowieka. Korzystaj więc z nich, zwłaszcza podczas letnich wakacji.

W tym okresie wiele czasu powinieneś poświęcić plażowaniu. Nie chodzi tu jednak o wylegiwanie się na słońcu, lecz o „sportowanie", czyli bawienie się sportem. Z partnerem zagraj w kometkę, a jeśli jest was więcej, zagrajcie w piłkę siatkową, tenis piłkarski*), „boule**) (boccia) lub inną grę, poskaczcie w dal z miejsca, porywalizujcie w wieloskokach (kto skoczy dalej w 3 skokach z odbicia obunóż, kto zwycięży w 5 skokach wykonanych na jednej nodze itd.).

Jeśli podłoże jest miękkie możecie wykonać kilka elementów akrobatycznych (przewroty, przerzuty, stójki).

---

*) Tenis piłkarski

Ciekawa ta zabawa czeka na rozpowszechnienie. Wymiary boiska powinny mieć w przybliżeniu 5 m × 16 m. Przez środek boiska na wysokości około 1 metra przeciąga się linkę. Grają dwie drużyny. Grę rozpoczyna się z linii końcowej przebijając piłkę ponad linką na drugą stronę boiska stopą, udem lub głową. Tam piłka może dotknąć podłoża tylko raz, po czym musi być przebita na drugą stronę lub podana członkowi drużyny. Dozwolone są 3 podania (za trzecim podaniem piłka musi być przebita). Piłki nie wolno dotknąć ani też uderzyć ręką. Dotknięcie piłki ręką, przebicie jej na drugą stronę za czwartym uderzeniem lub wybicie na „aut" daje drużynie przeciwnej 1 punkt. I ta drużyna rozpoczyna grę zagrywką.

Drużyna może się składać z 2, 3 lub 4 graczy (dziewczęta mogą również brać udział w grze; opanowują ją niekiedy b. szybko). Gra toczy się do 15 punktów.

**) „Boccia" — „boule"

Włosi nazywają tę grę „boccia", Francuzi — „boule". Jest to b. prosta, a przy tym interesująca gra, która zdobywa miliony zwolenników na całym świecie.

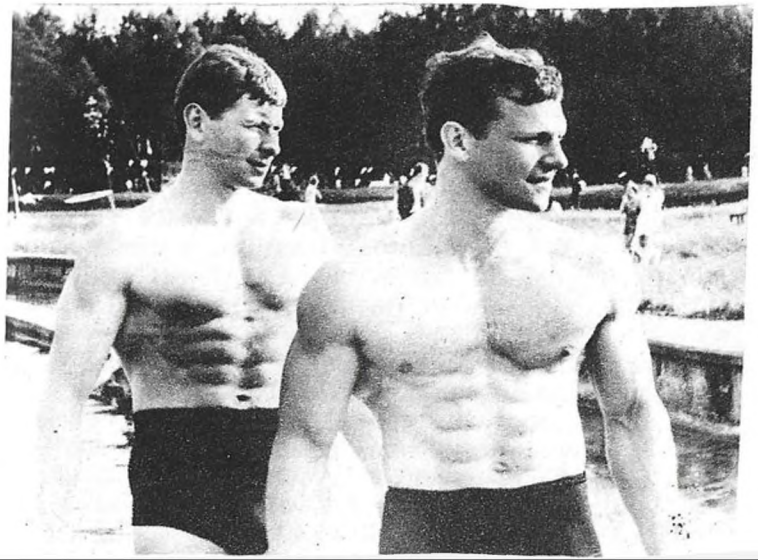
Do gry używa się kul lub... zwykłych kamieni różnego kształtu. Celem gry jest trafienie kulą mikroskopijnego celu — również kuli, ale wielkości orzecha. W „boule" może grać równocześnie kilka osób. Grający starają się tak rzucać swoimi kulami (każdy ma dwie kule jednego koloru), by zbić cel lub tak rzucić kulę, by zatrzymała się jak najbliżej celu. Kto cel zbije — zdobywa punkt. Kto po 4 rzutach (2 × po 2 serie) umieści kulę najbliżej celu, ten także zdobywa punkt, a gra toczy się do 13 punktów.

W „boule" można grać na boisku o wymiarach od 3 m × 15 m do 6 m × 30 m, na krótko strzyżonej trawie lub na twardym podłożu. Teren do gry może być nierówny. Gra staje się wtedy nawet ciekawsza.

Grę rozpoczyna ten, kto wylosował pierwszy rzut. Wybiera on „miejsce startu", zataczając koło o średnicy pół metra i stąd wyrzuca najpierw „kulę celową" na odległość 6—10 metrów, po czym atakuje „cel" pierwszą swoją kulą wagi 800 gramów, starając się go zbić lub umieścić kulę jak najbliżej celu. Następny rzut ma przeciwnik. Może rzucić kulę w cel, może ją tak posłać, by znalazła się jeszcze bliżej celu niż poprzednia kula, a może celować w kulę już leżącą, odsuwając ją od celu. Po rzutach obu graczy dwoma kulami oblicza się ich położenie. Czyja kula znajdzie się bliżej celu, ten zdobywa punkt. Przy większej liczbie graczy wynik oblicza się po wykonaniu przez wszystkich dwóch kolejek rzutów.

Jednak i w tym czasie nie zaniedbuj ćwiczeń siłowych. Coraz częściej spotyka się na plaży sztangi, drążki gimnastyczne itd. Korzystaj z tego sprzętu. Ty i inni plażowicze, którym nawet powinieneś służyć wskazówkami. Przygodnie ćwiczący nie zawsze wiedzą, jak racjonalnie wykorzystać sztangę. Najczęściej urządzają zawody: kto udźwignie większy ciężar? Taka „zabawa" źle się nieraz kończy u nie przygotowanych do podnoszenia dużych ciężarów. Należy zabronić — zwłaszcza początkującym — takiej „żonglerki" sztangą. Perswazja może tu zdziałać bardzo dużo.

W czasie wakacji powinieneś również dużo pływać. Jeśli nie opanowałeś dotąd tej umiejętności, musisz ją posiąść właśnie teraz. Natychmiast! Młody siłacz powinien być „za pan brat" z wodą. Powinien pływać różnymi stylami, umieć nurkować, ewentualnie opanować także ratownictwo wodne.



Jeśli na plaży nie ma sztangi do ćwiczeń, przy pewnej pomysłowości łatwo znajdziesz (zwłaszcza, jeśli dobierze się zgrana paczka kolegów) odpowiedni sprzęt zastępczy: kamienie różnej wagi i kształtu, bryły betonu itp.

CZY MOŻNA UROSNĄĆ?

Kompleks „wzrostu" jest dość powszechny. Ci, których natura nie obdarzyła wysokim wzrostem, chcieliby się „podciągnąć". Czy można coś zdziałać w tym kierunku, by urosnąć?

Przede wszystkim trzeba zrobić wszystko, aby zapewnić organizmowi naturalne warunki, sprzyjające osiągnięciu normalnego wzrostu. Warunki te to — odpowiednie odżywianie, przebywanie na powietrzu i racjonalnie stosowany ruch (gimnastyka, sporty). W okresie dojrzewania należy starać się spędzać wakacje na górskich wędrówkach, gdyż klimat podgórski jest silnym bodźcem wzrostowym.

Istnieją ponadto pewne ograniczone możliwości mechanicznego oddziaływania na wzrost. Aby ten mechanizm zrozumieć, trzeba sobie uprzytomnić, że: 1) kościec nasz jest zbudowany z twardej tkanki kostnej i z elastycznej, odkształcalnej tkanki chrzęstnej; 2) kręgosłup, oś ciała, nie jest prosty, lecz wygięty i posiada pewną ruchomość (możliwość zmiany wygięcia), a miednica (kości biodrowej) jest ustawiona pod pewnym kątem — zmiennym w stosunku do kości udowych.

Między poszczególnymi kręgami kręgosłupa znajdują się chrząstki międzystawowe, których zadaniem jest amortyzacja wstrząsów. Pod wpływem stałego nacisku wywieranego przez ciężar ciała chrząstki ulegają spłaszczeniu, tracąc na wysokości. Są to wielkości idące w ułamki milimetra, ale jeśli weźmiemy pod uwagę, że kręgosłup składa się z 32—34 kręgów, to już uzbiera się ładnych kilka milimetrów (rano człowiek jest zawsze o kilka milimetrów wyższy niż wieczorem).

Istnieją także metody sztucznego wyciągania kręgosłupa (specjalnymi aparatami), które podobno dają trwałe efekty w postaci jakby spulchniania blaszek międzykręgowych, wskutek czego zyskuje się w efekcie kilka centymetrów wzrostu. W podobny sposób działa zwykły zwis na drabinkach, drążku, gałęzi — sam ciężar zwisającego ciała jak wyciąg, a można jeszcze obciążyć nogi (np. „żelaznymi butami") i wtedy działanie jest silniejsze (wskazana duża ostrożność).

Drugą możliwość zyskania wysokości daje prawidłowa pozycja miednicy, która często ustawiona jest w stosunku do kości biodrowej pod zbyt małym kątem (chodząc, biodra podawać do przodu).

Zwrócenie uwagi i przestrzeganie tych spraw pozwala zwiększyć wzrost o kilka centymetrów.

Oto kilka ćwiczeń, których stosowanie może mieć także pewien wpływ na „wyciągnięcie się".

1. Ze zwisu, palce splecione, ramiona wyciągnięte, nogi w kolanach ugięte lub swobodnie zwieszone — odchylaj tułów na boki, a następnie wysuwaj klatkę piersiową do przodu. W zwisie stawy i mięśnie należy jak najbardziej rozluźnić pamiętając, że to nie ma być ćwiczenie siłowe, lecz rozciągające mięśnie. Po kilku ruchach wykonanych w zwisie zeskocz na ziemię, wykonaj kilka ruchów rozluźniających ramiona („wytrząsanie") oraz tułów (krążenia), unormuj oddech i znów możesz powrócić do „wyciągania" w zwisie.

2. W zwisie — swobodny relaks (ramiona całkowicie wyciągnięte, rozluźnione, uchwyt nachwytem bardzo szeroki). Mięśnie zluźnij od nadgarstków, po czym stopniowo przejdź do łokci, barków, tułowia. Tułów „wyciągnij" przez lekkie ruchy biodrami w przód i w tył oraz na boki, myśląc wciąż o całkowitym relaksie.

3. Zwis na podudziu lub podudziach. W tej pozycji wytrwaj przez kilka sekund (później kilkanaście). Przy silniejszym napływie krwi do głowy natychmiast przerwij ćwiczenie (ćwiczyć bardzo ostrożnie!). Z początku niech cię ochrania kolega przytrzymując za nogi.

To ćwiczenie możesz stosować dopiero po oswojeniu

się z elementami przygotowującymi do stania na rękach. Wówczas, jeśli zwolniłbyś chwyt nogami, przez stanie na rękach zejdziesz do normalnej pozycji ciała. W zwisie przewrotnym na drążku nie wykonuj żadnych gwałtowniejszych ruchów.

4. Ćwiczenie przy pionowej żerdzi. Wykonaj siad płaski, stopy wsparte na podłożu. Teraz przechwytami rąk wspinaj się po żerdzi jak po linie, aż uniesiesz pośladki o kilkadziesiąt centymetrów w górę. Nogi w tym czasie są lekko ugięte w kolanach. Teraz, trzymając się żerdzi oburącz, starasz się zbliżyć pośladki do podłoża, wykonując nimi kilka pogłębień ruchu. W tym czasie nogi w kolanach powinny być całkowicie wyprostowane.

Po wykonaniu ćwiczenia rozluźnij mięśnie lekkim truchtem (w miejscu), po czym możesz ćwiczenie powtórzyć.

Każde z wyżej podanych ćwiczeń wykonać trzeba ostrożnie, lekko, a czas trwania stopniowo dawkować.

Zagranica szeroko reklamuje rozmaite aparaty działające na zasadzie wyciągu i nawet otwiera „szkoły naukowego powiększania wzrostu". Są to po prostu przedsiębiorstwa handlowe i choć opierają swe postępowanie na metodach wyżej wyłuszczonych, to jednak należy sądzić, że podawane przez nie możliwości powiększenia wzrostu o 8—12 cm są ze względów reklamowych znacznie przesadzone. Takiego przynajmniej zdania jest Charles Aznavour, znany francuski aktor filmowy i śpiewak, który ma 164 cm wzrostu. Sam na sobie wypróbował działanie owych aparatów i w konkluzji radzi tym wszystkim, którzy cierpią na kompleks wzrostu: „O głowie raczej myślcie niż o wzroście. Kompleks daje się wyleczyć..., jeśli się potrafi myśleć o czymś innym".

Z MYŚLĄ O SPORTACH OLIMPIJSKICH

Młody siłacz nie zadowoli się samym tylko wzmocnieniem mięśni, uzyskaniem dobrej, atletycznej budowy i osiągnięciem znacznej sprawności. Nie dadzą mu też

pełnej satysfakcji sprawdziany przeprowadzane dla samego siebie i skrzętne odnotowywanie wyników w książeczce treningowej. Z pewnością zechce zdobytą siłę i sprawność zużytkować w jednej z dziedzin sportu najbardziej mu odpowiadającej, do uprawiania której posiada najlepsze warunki fizyczne. Prawdopodobnie będzie to jeden ze sportów walki, jeden ze sportów siłowych. Z tego względu, jako uzupełnienie materiału treningowego podaję najważniejsze siłowe ćwiczenia specjalne dla zapaśnictwa, boksu i podnoszenia ciężarów, w których w przyszłości — trenując pod okiem wykwalifikowanych instruktorów i trenerów — będziesz mógł odegrać pewną rolę. Może nawet zostaniesz olimpijczykiem!?

Zapaśnictwo

Dziedzina sportu o pięknych w Polsce tradycjach. Mistrzowie maty tej klasy, co Pytlasiński, Cyganiewicz, Sztekker i inni sprawili, że u schyłku ubiegłego stulecia i w pierwszych latach bieżącego wieku właśnie zapaśnictwo cieszyło się szczególną popularnością, a czołowi jego przedstawiciele znani byli na całym świecie.

Po latach słabszych, które potem nastąpiły, ostatnio wyczuwa się pewne ożywienie w tej dyscyplinie sportu. Może i Ty przyczynisz się do przywrócenia blasku reprezentantom polskiej maty.

Tym wszystkim, którzy pragną zostać zapaśnikami, zwracam uwagę na kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie szczególnie przydatne w zapaśnictwie.

1. Przysiady: 1/4, 1/2, 3/4 i całkowity przysiad w wąskim i szerokim rozkroku oraz wykroku ze sztangą zarzuconą na pierś. Ćwiczyć z takim obciążeniem, by w jednej serii powtórzyć ruch 6 razy bez „żyłowania". Zarówno to, jak i następne ćwiczenia powtarzać w dwóch seriach po 6 razy.

2. W swobodnym zwisie na drążku w szerokim uchwycie podciąganie się z przenoszeniem głowy przez

drążek. Bardzo zaawansowani wykonują ćwiczenie z obciążeniem zawieszonym u nóg lub u pasa.

3. Wyciskanie sztangi w leżeniu (szeroki i bardzo szeroki uchwyt).

4. Ściąganie wyprostowanych ramion na wyciągu. Ruch wykonywać w pozycji stojącej, w półprzysiadzie oraz w klęku. Ramiona ściągać całkowicie w dół.

5. Z leżenia tyłem przejście do mostka i z tej pozycji wyciskanie ciężaru (worek wypełniony piaskiem, odważnik, kamień lub sztanga).

6. W rozkroku z ciężarem na barkach, opady i wyprosty tułowia. Od czasu do czasu zmieniać obciążenie i szerokość rozkroku. Ćwiczenie wykonywać również w wykroku.

7. W opadzie, stojąc w rozkroku (tułów i nogi tworzą kąt prosty) — podciąganie ciężaru (sztangielek, sztangi) do klatki piersiowej. Ćwiczyć ruch „wiosłujący" ramion.

8. W leżeniu na skośnej ławce, nogi ułożone wyżej i wsparte — wznosy tułowia. Początkowo ćwiczenie wykonywać bez obciążenia, a następnie — po wzmocnieniu mięśni — z lekkim obciążeniem ułożonym na karku (pierścień od sztangi, worek z piaskiem itd.). To ćwiczenie (wzmacnia doskonale mięśnie brzucha) powtarza się 10—12 razy.

Boks

Polski boks i sukcesy naszych zawodników znane są na całym świecie. Osiągnięcia polskich olimpijczyków i mistrzów Europy stanowią zachętę dla młodzieży do wstępowania w ich ślady. Siła — to podstawa wyników w każdym niemal sporcie. Oczywiście siła musi iść w parze z szybkością, swobodą ruchów i odpowiednią ich koordynacją. Jeśli do tego doda się wysokie usprawnienie układu krążenia (osiągnięte przede wszystkim przez ćwiczenia terenowe, biegi leśne i na przełaj), powstaje dobry podkład dla wielkich wyników. I to we wszystkich dziedzinach sportu.

Szczególnie pięściarz nie może zaniedbywać ćwiczeń siłowych.

Oto najważniejsze ćwiczenia z obciążeniem w treningu bokserskim:

1. Imitacja ciosów bokserskich z lekkimi hantlami. Z ciężarkami 2—3 kilogramowymi ciosy proste lewą i prawą, ciosy sierpowe, podbródkowe i zamachowe. Będzie to forma walki z cieniem, ale z ciężarkami w rękach. Z biegiem czasu zwiększać stopniowo ciężar hantli do 5 kg.

Szczególną uwagę zwracać na wyprowadzenie lewego prostego, bo ten właśnie cios jest podstawą powodzenia w boksie.

2. Skłony, skręty i krążenia głowy. Kask obciążyć nieznacznie, po czym wykonywać obszerne: skłony, skręty i krążenia. Wskazana jest ostrożność w dawkowaniu obciążenia i intensywności ćwiczenia.

3. Półprzysiady z obciążeniem na barkach. Po wykonaniu półprzysiadu (nie głębiej!), szybko prostować nogi w kolanach. Do ćwiczenia użyć sztangi lub — lepiej jeszcze — worka wypełnionego piaskiem.

Bokserską pracę nóg ćwiczyć również we wspięciu na palcach z ciężarem na barkach; włączać wszystkie kroki bokserskie.

4. Podskoki z obciążeniem na barkach. Worek z piaskiem ułożyć na barkach, po czym sprężyście ćwiczyć rozkroki i zeskoki, wykroki oraz wyskoki w górę. Starać się przy tym, by wyskoki były jak najelastyczniejsze i jak najswobodniejsze. Ćwiczyć do zmęczenia. Oddychać jak najswobodniej. Po serii podskoków odpocząć, rozluźnić mięśnie, unormować oddech i powtórzyć ćwiczenie jeszcze raz.

5. Jednym z ważniejszych ćwiczeń pięściarza jest wzmacnianie mięśni szczęki górnej i dolnej (żuchwy), przez co z pewnością zyska się większą odporność na ciosy. Do ust włożyć „szczęki" bokserskie i zaciskać mocno zęby. Zacisk (jest to ćwiczenie izometryczne) powinien trwać 4—6 sekund. Ćwiczenie powtórzyć 3—4 razy.

6. Kandydat na pięściarza nie powinien również zaniedbywać ćwiczeń nadgarstka i palców. Zaleca się:

a) wznosy ruchem nadgarstka drążka metalowego lub gryfu trzymanego w dłoni (nachwytem i podchwytem);

b) nawijanie na drążek lekkiego ciężarka zawieszonego na lince. Ruch nawijania wykonywać palcami i ruchami nadgarstka;

c) ćwiczenie ściskaczem sprężynowym.

Podane wyżej ćwiczenia powinni wykonywać nie tylko kandydaci na mistrzów pięści, ale również wszyscy, którzy na użytek własny (oczywiście wyłącznie w celu samoobrony) pragną mieć silny cios i dobrą sprawność ogólną. Zaprawa bokserska jest bowiem wspaniałą zaprawą dla każdego.

Podnoszenie ciężarów

Kto chce pójść śladami Baszanowskiego, Kaczmarka, Nowaka czy Smalcerza i innych wybitnych naszych ciężarowców, ten musi przede wszystkim jak najwszechstronniej przygotować cały organizm (mięśnie, układ krążenia) do olbrzymich wysiłków, jakie go czekać będą w trzech bojach: wyciskaniu, rwaniu i podrzucie. Ciężary, jakie trzeba będzie dźwigać w górę do wyprostu ramion, przekraczać będą dwukrotnie, a niekiedy dwa i pół raza wagę ciała zawodnika. Waldemar Baszanowski (waga lekka do 67,5 kg), nawet w tak trudnej technicznie konkurencji jak rwanie, unosi ciężar przekraczający przeszło dwukrotnie jego wagę (wynik Baszanowskiego, stanowiący równocześnie rekord świata, wynosi 137,5 kg), a w podrzucie — przeszło dwa i pół raza (170,0 kg).

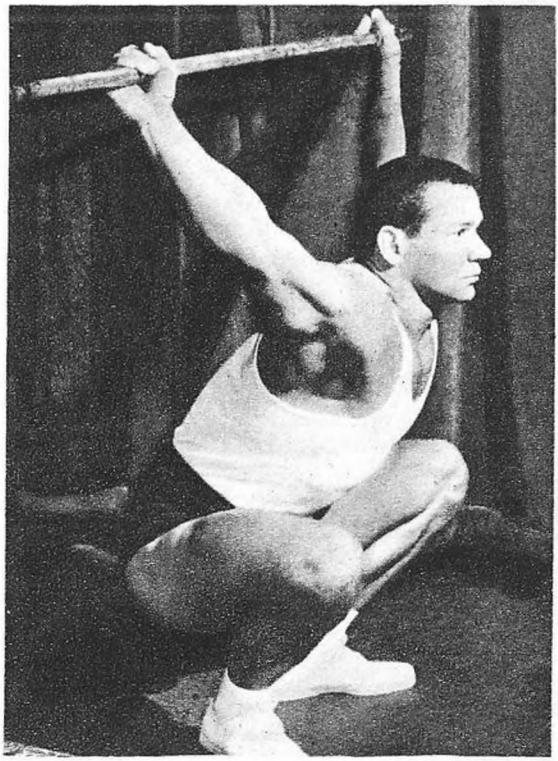
Nie spiesz się jednak zbytnio ze startem w zawodach ciężarowych. Wystarczy, gdy staniesz do zawodów w 18 roku życia. Baszanowski przystąpił do uprawiania tej dyscypliny w 21 roku życia. Podobnie Marian Zieliński, Ireneusz Paliński i inni.

W przygotowaniu do podnoszenia ciężarów należy

dążyć do uzyskania jak największej „siły szybkiej" i do dużej obszerności ruchu zwłaszcza w stawach barkowych (bardzo ważne przy rwaniu sztangi na siad). Ćwiczenia tak wybitnie siłowe, jak wyciskanie sztangi, należy wykonywać w pozycji możliwie ustalonej, np. w siadzie na ławce.

Do ćwiczeń szczególnie zalecanych przyszłym sztangistom należą:

1. Z przysiadu lub pozycji wyjściowej do podnoszenia ciężarów szybki wyprost nóg w kolanach i zarzucenie



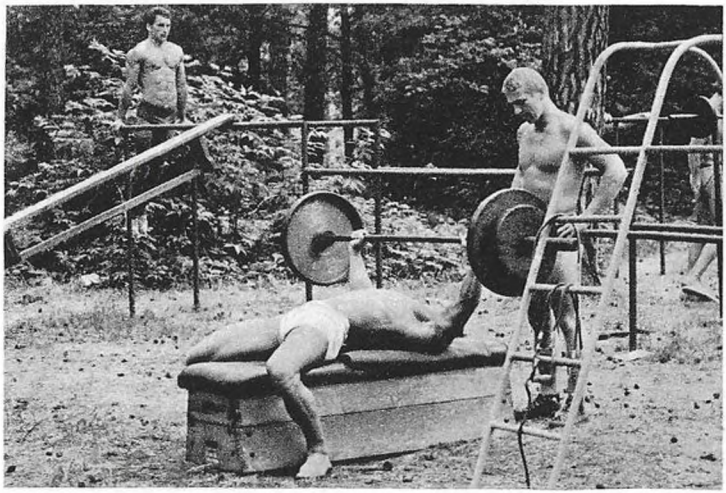
Fot. 42. Rwanie drążka na siad demonstruje Przemysław Kwiatkowski.

lekkiej sztangi na pierś, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczyć z takim obciążeniem, by ruch był stosunkowo łatwy do wykonania i poprawny technicznie.

2. Z pozycji jak wyżej — błyskawiczne poderwanie sztangi (drążka lub samego gryfu) do wyprostu ramion w górę, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Drążek (gryf) rwać na siad i nożyce. Z lekkim obciążeniem ruch powtórzyć kilka, a nawet kilkanaście razy. To ćwiczenie, wpływające na obszerność ruchu w stawach barkowych — zaleca się wszystkim ćwiczącym.

3. Z przysiadu zarzucenie gryfu lub lekkiej sztangi (najlepiej krótkiej sztangi kulturystycznej) na pierś i stąd szybkie wyciśnięcie jej w górę (ruch wykonywać szybko, nie powoli, siłowo).

4. W siadzie na ławce wyciskanie ciężaru (gryf, lekka sztanga) zza karku. Unikać siłowego wyciskania i wstrzymywania oddechu.



Fot. 43. Ćwiczenia siłowe na wolnym powietrzu posiadają znacznie większą wartość od ćwiczeń w pomieszczeniu zamkniętym.

5. Unoszenie sztangi z ziemi do wyprostu tułowia. Ramiona cały czas wyprostowane (tzw. „martwy ciąg").

6. Podciąganie drążka metalowego, gryfu lub lekkiej sztangi wzdłuż klatki piersiowej; wąski uchwyt, tułów w pozycji stojącej trzymać prosto, ciężar dociągać do brody.

Podane ćwiczenia wykonywać w dwóch seriach po 4—6 ruchów z obciążeniem około 60 % maksymalnego wyniku. Po każdym ćwiczeniu kilka uspokajających oddechów i rozluźnień mięśni.

Sprawdziany elementów dwuboju olimpijskiego (rwanie i podrzut) przeprowadzaj nie częściej jak raz w miesiącu. Uzyskane wyniki skrzętnie notuj w książeczce treningowej. Z biegiem czasu otrzymasz ciekawy materiał do analizy ćwiczeń i postępów. Nie dąż szybko do osiągnięcia rekordowych wyników. Spiesz się powoli — drogą systematycznej, ciągłej pracy.

MINIATUROWA SALKA ĆWICZEŃ

Jeśli chcesz zdobyć w ćwiczeniach zupełną niezależność, a równocześnie zapewnić sobie możliwość dobrego treningu, musisz pomyśleć o przygotowaniu własnej „miniaturowej salki ćwiczeń".

Wielu wybitnych sportowców i kulturystów — naszych i obcych — potrafiło ją urządzić sobie bądź w domu, bądź w garażu, na strychu czy w piwnicy i ćwiczyć w niej z wielkim dla siebie pożytkiem.

W salce ćwiczeń powinieneś gromadzić stopniowo następujący sprzęt.

1. Drążki

Jeden lub dwa drążki drewniane lub (lepiej) metalowe, długości około 180 cm. Grubość ich powinna być taka, byś mógł je pewnie trzymać w rękach. Drewniany drążek musi być wykonany z twardego drzewa (np. jesion) i idealnie „wypolerowany".

2. Obciążenie drążków

Do obciążenia drążków przygotuj dwa woreczki wypełnione kamykami, gruzem ceglanym, żwirem lub opiłkami żelaza. W ten sposób zyskasz prymitywną sztangę. Worki powinny być dwustronnie zaciągane na tasiemki, by łatwo można zmieniać ich zawartość dla zmniejszenia lub zwiększenia ciężaru. Woreczki przywiązuje się na końcach drążków w wyżłobionych w nich rowkach. Do jednego woreczka powinien się zmieścić ciężar 5—8 kg. Drążek metalowy można znacznie bardziej obciążyć. Najlepiej

Rys. 14. Dwa sposoby zamocowania obciążenia na drążku.

posłużyć się w tym celu kamieniami, pierścieniami metalowymi, odważnikami (jakich używa się do wag dziesiętnych) itp. To obciążenie dla początkujących całkowicie wystarczy. Nie chodzi przecież o to, byś dźwigał znaczne ciężary, lecz byś wykonywał ruchy prawidłowo po kilka razy (6—8 powtórzeń w jednej serii).

3. Sztanga drewniana

Początkującym odda ona nieocenione usługi. Drążek długości 160—180 cm stanowi gryf takiej sztangi. Pierścienie (talerze) wykonane są z kloca drewnianego, z którego odpiłowuje się krążki o średnicy od 10—30 cm. W środku każdego krążka wierci się otwór, w który wejdzie gryf sztangi. Aby pierścienie nie ześlizgiwały się, trzeba ze starego węża gumowego wyciąć kilka krążków (o świetle równym przekrojowi drążka) szerokości od 2—4 cm i naciągnąć je na gryf. Na gumie pierścienie nie ślizgają się. Na koniec gryfu — po nałożeniu nań pierścieni — nakłada się dodatkowy pierścień gumowy.

Dla zorientowania się w ciężarze sztangi zważ oddzielnie gryf i poszczególne pierścienie. Najlżejszy pierścień powinien ważyć około 1,5 kg, najcięższy 5 kg. Ciężar całego kompletu pierścieni nie powinien przekraczać 30 kg. Takie obciążenie zupełnie wystarcza do wzmocnienia mięśni.

Głośny poprzednik Baszanowskiego i Palińskiego, znanych naszych ciężarowców, Stan Stańczyk (Polak z pochodzenia) posługiwał się sztangą własnoręcznie sporządzoną o pierścieniach z betonu. Paliński natomiast do pierwszych ćwiczeń używał także sztangi obciążonej drewnianymi krążkami.

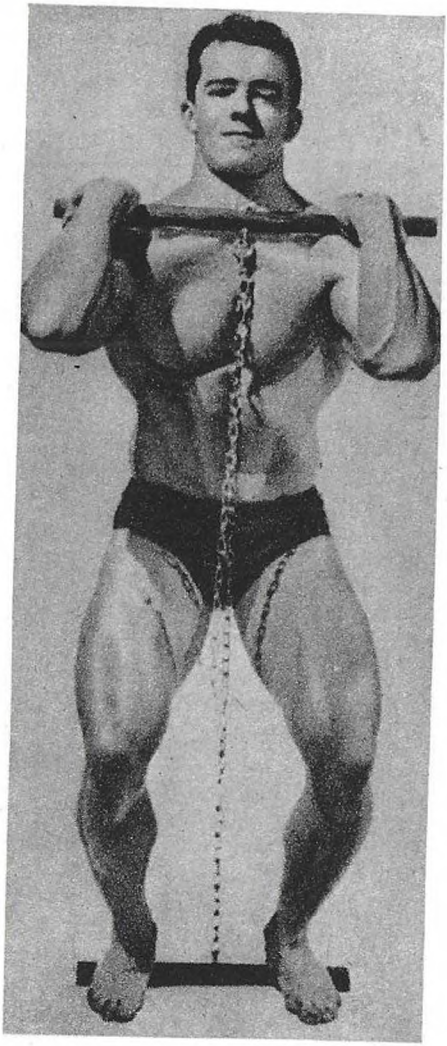
4. Kółka

Wystarczy zaopatrzyć się w metalowe kółka i haki, które wkręca się w futrynę drzwi, by mieć w domu przyrząd oddający nieocenione usługi przy ćwiczeniach w podciąganiu się i wzmacnianiu mięśni brzucha (w zwisie wznosy nóg, trzymanie ich w poziomie itd.).

5. Worek z piaskiem

Do ćwiczeń zamachowych, które nie tylko wzmacniają mięśnie, ale i zwiększają obszerność ruchu, służy worek wypełniony piaskiem wagi 10—20 kg. Przy uprawianiu ćwiczeń siłowych trzeba szczególnie troszczyć się o zachowanie pełnej ruchomości stawów i elastyczności mięśni. Ma to wielkie znaczenie dla należytego przygotowania młodego organizmu do różnych dziedzin sportu.

Worek szyje się z materiału bardzo mocnego — płótna żaglowego lub brezentu — o wymiarach 90 cm × 42 cm. Już samo szycie tak sztywnego materiału jest bardzo dobrą gimnastyką palców, dlatego nie wyręczaj się siostrą lub nie proś matki, lecz uszyj go sam. Dla zwiększenia ciężaru worka można włożyć do środka kamień lub ewentualnie mniejszy woreczek wypełniony kamieniami.



Fot. 44. Ćwiczenie izometryczne z użyciem prostego przyrządu.

6. Drążek do ćwiczeń izometrycznych

Ten prosty przyrząd umożliwi ci wykonywanie wielu ważnych ćwiczeń izometrycznych — ćwiczeń dodatkowych (co wyraźnie należy podkreślić) w treningu młodego siłacza.

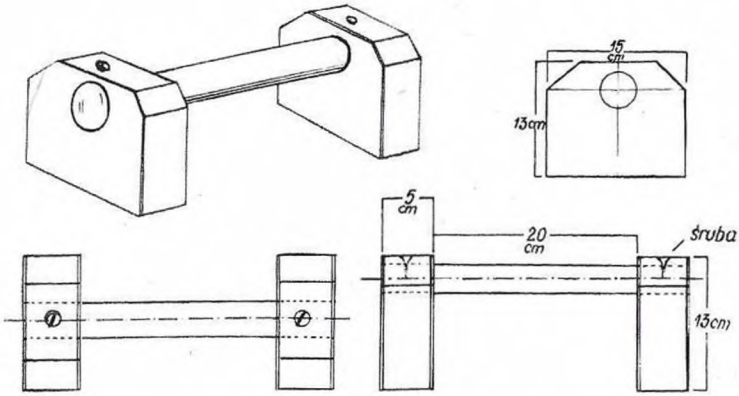
Dla wykonania przyrządu potrzebny ci będzie drążek metalowy (ewent. drewniany) długości 120 cm, deszczułka 150 cm × 20 cm × 5 cm, łańcuch długości 200 cm oraz hak wkręcany do deszczułki (fot. 44). Hak umożliwi dowolne regulowanie długości łańcucha. Zmontowanie przyrządu nie sprawi ci większej trudności. Co szóste ogniwo łańcucha pomaluj białą farbą, byś łatwo mógł ustawiać gryf na właściwej wysokości.

Przyrząd umożliwia wykonywanie wielu ćwiczeń izometrycznych, odgrywających pewną rolę w treningu nie tylko kulturystycznym, ale również sportowym (lekka atletyka, piłka nożna, zapasy itd.). Do podstawowych ćwiczeń zaliczamy:

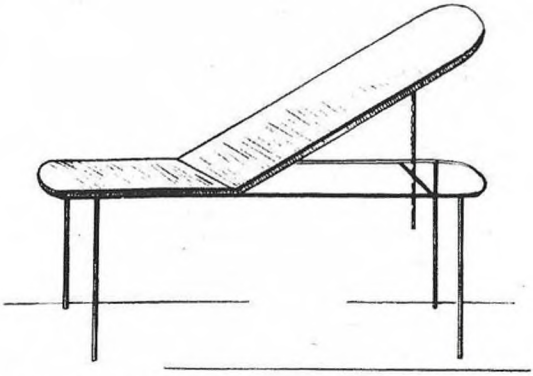
— ciągnięcie drążka w ćwierćprzysiadzie, półprzysiadzie i głębokim przysiadzie,
— „wyciskanie" w leżeniu,
— ciąg drążka wzdłuż tułowia (na różnych wysokościach),
— „uginanie" przedramienia,
— „wyciskanie" zza karku,
— „podciąganie" w opadzie.

7. Mikroporęcz

Wśród kulturystów wielką popularnością cieszą się mikroporęcze nazywane przyrządami pomocniczymi dla akrobaty. Na przyrządzie tym wykonuje się wiele ćwiczeń w staniu na rękach, ćwiczeń — które wspaniale rozwijają mięśnie obręczy barkowej i ramion, grzbietu i brzucha. Dlatego też w ten przyrząd
— łatwy zresztą do wykonania domowym sposobem
— warto wyposażyć miniaturową salkę ćwiczeń.



Rys. 15. Mikroporęcz i jej przekroje.



Rys. 16. Model ławeczki podnoszonej (skośnej).

Wygląd poręczy wraz z wymiarami podaje rysunek. Rzecz jasna, że trzeba sporządzić dwie takie poręcze. Wykonuje się je z drewna.

Podany zestaw przyrządów uzupełnij skakanką bokserską, sprężynami lub gumami (ekspandorami),

ławeczką, którą początkowo może ci zastąpić zwykła deska, hantlami i ewentualnie prymitywnym wyciągiem. Będziesz miał wówczas wspaniałe wyposażenie do ćwiczeń siłowych.

ĆWICZ SPRZĘTEM WYKONANYM WŁASNORĘCZNIE

1. Sztangielka uniwersalna metalowa — waga 23 kg

Długość gryfu — 38 cm, części uchwytowej wraz z zaciskami wewnętrznymi — 16 cm, tulei — 11 cm. Średnica gryfu 27 mm, tulei 25,5 mm. Gryf nie jest obrotowy; odgraniczają go od tulei zaciski wewnętrzne o średnicy zewnętrznej 31—34 mm (zacisk jest zbieżny w kierunku tulei) i szerokości 2 cm. Płytki obracają się na tulejach dzięki 1,5 mm tolerancji. Zaciski zewnętrzne — szerokości 2 cm, średnica zewnętrzna 31—35 mm i wewnętrzna 27 mm, wkręt gwintowany z główką kwadratową.

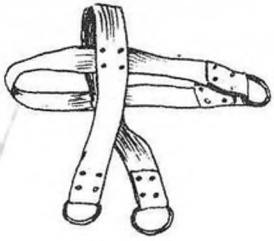
Zestaw płytek — 2 × 5 kg, 2 × 2,5 kg, 2 × 1,25 kg, 2 × 1 kg, 2 × 0,5 kg + gryf 2,5 kg = 23 kg. Średnica płytek metalowych od 55—135 mm, średnica otworów 27 mm.

2. Sztangielka z oburęcznym uchwytem („bączek")

Składa się z gryfu dł. 36 cm i Ø 26 mm, dwóch zacisków i zestawu płytek, które mogą być wzięte ze zwykłej sztangielki.

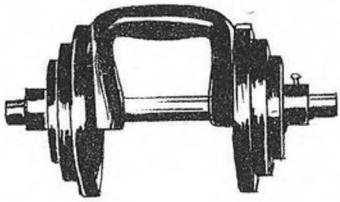
3. Kask do ćwiczeń mięśni karku

Składa się z dwóch pasów skórzanych lub parcianych, dopasowanych do kształtu głowy ćwiczącego i połączonych na krzyż. Paski szerokości 4 cm. Dwa kółka metalowe o Ø 5,5 cm, na których zawiesza się linkę z odpowiednim obciążeniem (płytki od sztangielki).



Rys. 17. Kask do ćwiczeń mięśni karku: a) sposób wykonania, b) zastosowanie.

Rys. 18. Przyrząd do ćwiczeń mięśni przedramion (palce lub dłonie nawijają obciążenie).



Rys. 19. Sztangielka z uchwytem nakładanym na gryf.

4. Przyrząd do ćwiczeń mięśni przedramion

Składa się z metalowej rurki dł. 10—40 cm, Ø 25—30 mm — z otworem na linkę. Może to być zwykły drewniany drążek z przywiązaną pośrodku linką i zawieszonym na niej ciężarkiem, np. płytką od sztangielki.

5. Sztangielka uniwersalna z szerokim uchwytem

Wzór opisany pod 1, z tym że część uchwytowa gryfu jest dłuższa, a pierścienie ograniczające są mniejsze i przymocowane do sztangielki na stałe (nie można przyczepiać do gryfu uchwytu ani sandała).

6. Sztangielka z uchwytem nakładanym na gryf

Na gryf od sztangielki nakładamy metalowy uchwyt o wymiarach 14 × 14 cm i grubości ok. 2 cm (rys. 19).

BĄDŹ RÓWNIE SPRAWNY JAK SILNY

TEREN ŹRÓDŁEM SPRAWNOŚCI I WYTRZYMAŁOŚCI

Niektórzy początkujący ograniczają się do samych tylko ćwiczeń siłowych. Jest to ciężkie przewinienie wobec samego siebie. Doprowadzenie się do „kalectwa" w sprawności. Jeden z naszych mistrzów kulturystyki, który ograniczył się wyłącznie do ćwiczeń w zamkniętym pomieszczeniu, tak kompromitująco obniżył sprawność ogólną, że nie potrafił wykonać normy na odznakę sprawności fizycznej w skoku w dal!

Koniecznym wyrównaniem przy rozwoju muskulatury przez ćwiczenia siłowe jest zaprawa w terenie. Łączy ona różne formy biegu z ćwiczeniami zręczności oraz z dźwiganiem, rzucaniem, przenoszeniem ciężarów, wspinaniem się po drzewach, mocowaniem, rąbaniem drzewa i wykonywaniem ćwiczeń, do których okazję nastręczają ukształtowanie terenu i przedmioty, które go pokrywają. Tą naturalną metodą ćwiczeń rozwijał siłę i sprawność najsłynniejszy polski atleta i zapaśnik Stanisław Zbyszko Cyganiewicz. Dziś metoda naturalna jest dobrze znana zawodnikom wszystkich niemal dziedzin sportu. Stosuj ją na równi z ćwiczeniami w zamkniętym pomieszczeniu, a w lecie stosuj ją wyłącznie! Jedna do dwóch godzin mądrze spędzonych w terenie na marszu, biegach, skokach, rzutach, ćwiczeniach siłowych, grach, zabawach da organizmowi większą korzyść niż jakiekolwiek ćwiczenia w domu lub salce

Fot. 45. Czwórka czołowych polskich kulturystów: Jan Włodarek, Andrzej Laskowski, Antoni Kołecki i Sławomir Filipowicz wraz ze Szwedem Eino Akkilą pozują po treningu na plaży sopockiej do zdjęcia.

ćwiczeń. Także i w zimie nie rezygnuj z ćwiczeń w terenie. Powinieneś mieć łyżwy lub narty, by korzystać z nich, jeśli tylko sprzyjają warunki. Samo nawet brodzenie w śniegu wspaniale wzmacnia mięśnie nóg i funkcje wegetatywne.

SALKA ĆWICZEŃ POD GOŁYM NIEBEM

Jeśli mieszkasz w takich warunkach, że możesz korzystać z ogrodu, podwórza czy innej wolnej przestrzeni na powietrzu, przygotuj sobie na tym terenie coś w rodzaju salki ćwiczeń pod gołym niebem. Co tam powinno się znaleźć? Przede wszystkim terenowy tor przeszkód na obwodzie zamkniętym, który łączyłby elementy przechodzenia wierzchem przez przeszkodę, przeczołgiwania się, przeskoku w dal i wzwyż, przejścia równoważnego, wspinania się itp. Na takim torze ćwiczyć będziesz zaradność ruchową, zręczność, zwinność, siłę i wytrzymałość.

Drugim nieodzownym urządzeniem jest piaskownica o wymiarach 4 × 4 metry do ćwiczeń akrobatycznych i zapaśniczych, samoobrony i walki wręcz. Dobrze by było tak piaskownicę ulokować, by mogła służyć także do skoku wzwyż i w dal (w tym ostatnim wypadku belka odbicia musiałaby być wkopana do ziemi w odległości 3 m od brzegu skrzyni z piaskiem).

Rosnące na tym terenie drzewa też możesz wykorzystać do ćwiczeń, wyszukując odpowiednią gałąź do zwisów oraz do zamocowania liny, na której ćwiczyć będziesz wspinanie.

Wreszcie zgromadź stos kamieni rozmaitej wielkości, które będziesz używał jako obciążenie przy ćwiczeniach siłowych i do rzutów różnego rodzaju o charakterze dynamicznym. Spośród podanych w tej książce ćwiczeń wiele możesz zastosować podczas zaprawy przeprowadzonej na tak urządzonym terenie.

Spędzaj tu codziennie co najmniej godzinę późnym popołudniem lub przed udaniem się do pracy czy szkoły.

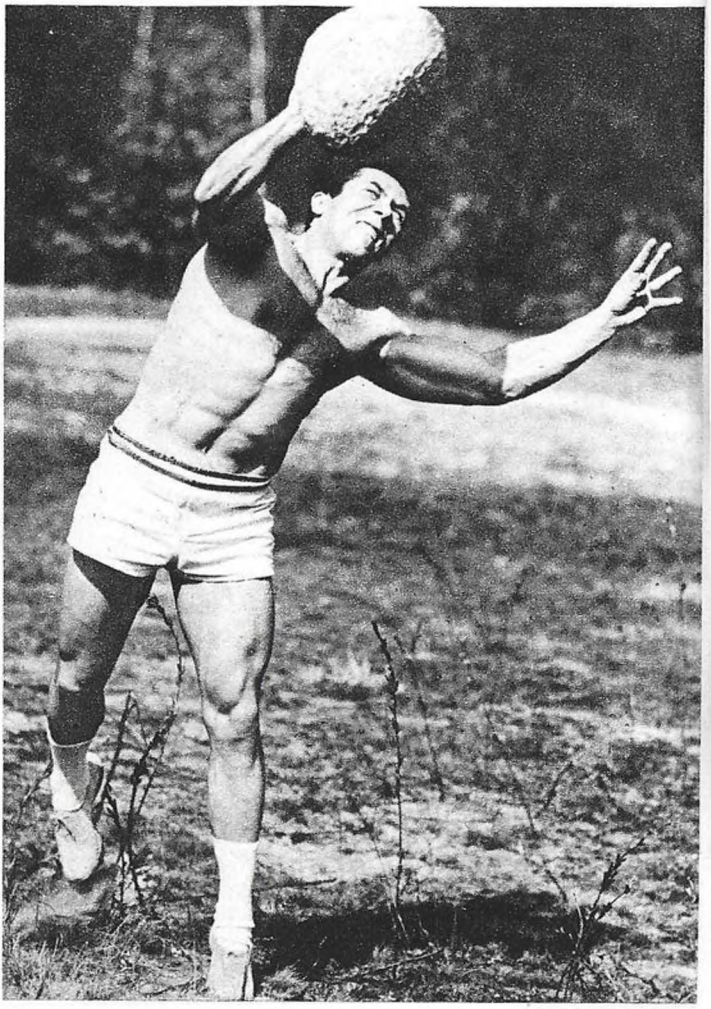
Fot. 46. Norbert Ozimek, były wielokrotny rekordzista świata juniorów w podnoszeniu ciężarów, ćwiczy w terenie — podobnie jak wszyscy najlepsi ciężarowcy polscy — o każdej porze roku.

TRENING W TERENIE METODĄ STACYJNĄ

Od czasu do czasu; przynajmniej raz na dwa tygodnie, powinieneś wyjść na trening w prawdziwy teren, najlepiej do lasu. Tam musisz wyszukać trasę terenową o obwodzie do 1500 m podzieloną na odcinki i pokrytą przeszkodami naturalnymi, a potem odpowiednio ją przystosować do treningu.

Przykładowo powinna ona mieć następujący przebieg: po kilkudziesięciu metrach truchtu powinien następować podbieg pod wyniosłość terenową (praca siłowa nóg), a następnie bieg w dół po drugiej stronie stoku (rozluźnienie mięśni nóg, wyrobienie długiego kroku). Następnie pokonanie kilkudziesięciu metrów na czworakach lub skoki zajęcze, po których następują rzuty kamieniami (lekkimi lub cięższymi, imitujące pchnięcie kulą, rzuty dyskiem, granatem, rzuty w tył poza siebie itd.), wykonaj ich kilkanaście. W dalszym ciągu — z krótkimi przerwami — przechodzisz do skoków. Mogą to być skoki przez przeszkody naturalne (rowy, krzaki), skoki dosiężne do gałęzi lub wieloskoki z odbiciem się wciąż jedną nogą, z obu nóg lub z nogi na nogę. Po skokach — trucht na przestrzeni kilkudziesięciu metrów, by rozluźnić mięśnie i unormować oddech, po czym byłyby wskazane ćwiczenia w zwisach i podciąganiu się na gałęziach tak silnych, by dawały gwarancję, że się nie złamią (nie niszczyć drzew). Po kilku podciągnięciach się na rękach (podchwytem i nachwytem) oraz wznosach nóg w zwisie do poziomu i pionu znów powrót do lekkiego biegu na przestrzeni 150—200 metrów na pół siły i szybkości ze stopniowym przejściem do truchtu i marszu. W tym czasie rozluźniasz mięśnie („wytrząsanie piasku") oraz wykonujesz kilka silnych wydechów.

Po unormowaniu oddechu wykonaj gimnastykę płuc, oddychając raz „brzuchem", drugi raz samą klatką piersiową (wznosy i opusty klatki piersiowej), trzeci raz „bokami" (unosząc i opuszczając dolne żebra w bok).



Fot. 47. W terenie nietrudno o sprzęt do ćwiczeń siłowych.

W ten sposób przewentylujesz płuca i dzięki głębokim wydechom usuniesz z nich zalegające, zużyte powietrze.

Jeśli trasa terenowa jest bardzo krótka, wynosi nie więcej jak 500 metrów, możesz ją przebyć jeszcze raz lub nawet dwa razy. Wszystko zależy od samopoczucia i trudności trasy. Nie doprowadzaj jednak w treningu do dużego zmęczenia. Staraj się od początku każdy ruch analizować, regulować i dawkować natężenie ćwiczeń, dystans przebieganych odcinków itd. Kontrola reakcji organizmu na ćwiczenie ma olbrzymie znaczenie. Brak oddechu, „zasapanie" się, zbyt szybkie tętno itd. niech będą dla ciebie sygnałem do zmniejszenia natężenia pojedynczych ćwiczeń i całego treningu, po którym powinieneś czuć się dobrze i mieć chęć do dalszych ćwiczeń.

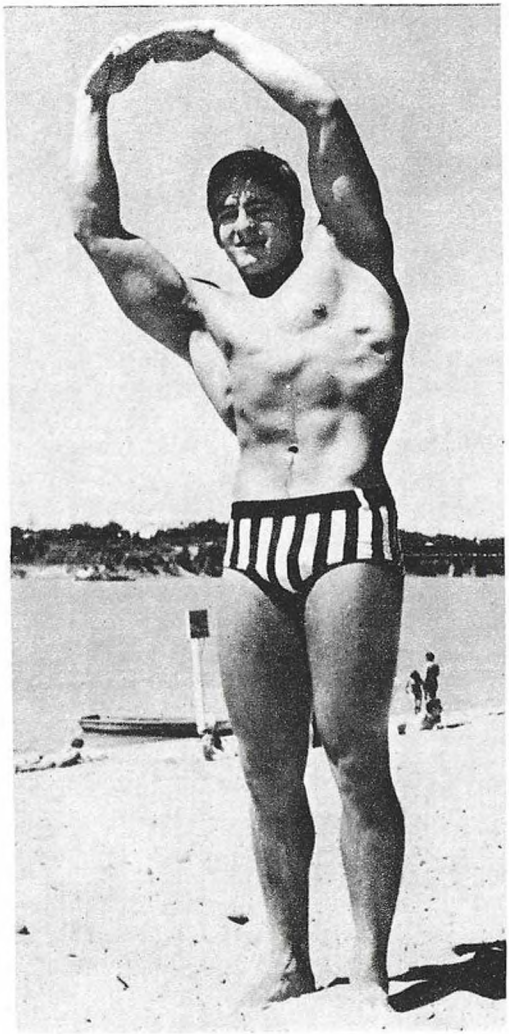
Zadaniem zaprawy w terenie jest przede wszystkim usprawnienie krążenia i pracy serca. Stąd wielka wartość tych ćwiczeń.

ŚLADAMI TARZANA

Wspinanie po drzewach i gałęziach, to jedna z czynności człowieka pierwotnego, wykonywana z konieczności życiowej: dla obrony przed dzikim zwierzęciem, ukrycia się przed nieprzyjacielem czy zerwania owocu, który służył za pożywienie. Dziś wspinanie nie ma już dużej wartości użytkowej, ale spełnia ważną funkcję w kształtowaniu sylwetki i w zaprawie do różnych konkurencji.

Tyczkarz amerykański Don Bragg, prawdziwy artysta w tej konkurencji, w latach młodzieńczych miał w swoim ogrodzie cały „arsenał" lin krótszych i dłuższych, zawieszonych skośnie, pionowo i poziomo. Wspinał się po nich z małpią zręcznością, huśtał się, przeskakiwał z liny na linę jak człowiek sprzed tysięcy lat. Te ćwiczenia doprowadziły go do rekordu świata w skoku o tyczce i na ekran filmowy (kreował również rolę Tarzana).

Chyba żadne ćwiczenie nie rozwija tak wspaniale



Fot. 48. Sławomir Filipowicz z ogniska TKKF „Błyskawica" w Warszawie.

mięśni grzbietu, przedramion i brzucha, jak wspinanie na samych tylko rękach, z nogami w poziomie lub wykonującymi nożyce (wyczynowe wspinanie).

Nasze sale gimnastyczne są przeważnie wyposażone w liny, można więc z nich korzystać. Kto zaś ćwiczy wyłącznie w domu, ten powinien założyć choćby krótką linę w ogródku, garażu, na strychu lub nawet w... pokoju. Sam kiedyś ćwiczyłem na linie metrowej długości zamocowanej na drążku między futrynami drzwi i dzięki tym ćwiczeniom, stosowanym w zimie, poprawiłem wyniki w skoku o tyczce.

Początkowo ucz się wspinania na rękach i nogach. Będzie to wyglądało w sposób następujący: uchwyć linę jedną ręką dosiężnie, a drugą nieco poniżej. Zawiśnij na linie podciągając kolana i krzyżując stopy tak, aby chwycić linę stopami i kolanami. Odchyl tułów od liny, a ramiona wyprostuj w łokciach, biodra są opuszczone. Po podciągnięciu kolan do brody i pewnym uchwyceniu liny stopami i kolanami postępuj rękami po linie w górę do ich całkowitego wyprostu, po czym znów podciągnij kolana. Jest to najłatwiejszy i najskuteczniejszy dla początkujących sposób wspinania się.

Po opanowaniu tego sposobu wspinania się możesz stosować inne ćwiczenia.

1. Podciąganie się oburącz z siadu płaskiego

Pozycją wyjściową jest siad płaski (z takiej pozycji następuje start na zawodach we wspinaniu). Stopy są złączone lub w położeniu rozkrocznym. Bardzo wąski uchwyt rąk (zmieniać go co kilka ruchów). Energiczne podciągnięcie się do ugięcia rąk i powrót do siadu płaskiego. Pracę wykonują tylko ramiona. Nie wolno pomagać sobie nogami. Przy podciąganiu trzymać nogi poziomo. Ćwiczyć do zmęczenia. Początkujący z trudem wykona jedno podciągnięcie, zaawansowany z łatwością powtórzy ćwiczenie 10 razy.

2. Podciąganie się na rękach w szerokim uchwycie

W siadzie, lewa ręka trzyma linę dosiężnie, prawa — na wysokości klatki piersiowej. Podciągać się tak, by

brodą sięgnąć do górnego uchwytu. Ręka dolna naciska wtedy z góry w dół, ułatwiając podciągnięcie się na ręce górnej. Jest to trudne ćwiczenie siłowe. Wykonywać je na jedną i drugą rękę. Z biegiem czasu eliminować pracę ręki dolnej.

3. Wspinanie („postęp") krótkimi podciągnięciami

W siadzie płaskim, dłonie wyciągnięte wysoko w górę obchwytują linę (dłoń przy dłoni). Energicznie podciągając się, krótkimi skurczami ramion przechwytywać linę, jedną dłonią ponad drugą (krótkie „kroki" w górę). W tym, jak i w poprzednich ćwiczeniach, nie wolno posługiwać się nogami (trzymając je poziomo). Zejście w dół następuje również krótkimi „kroczkami".

4. Wspinanie długimi podciągnięciami

Ćwiczenie to wykonuje się tylko na długiej linie. Podobnie jak poprzednie, z tym że podciągnięcia („kroki") są jak najdłuższe. Zejście również długimi ruchami. Nie zjeżdżać, gdyż powoduje to bolesne otarcie dłoni.

5. Ściskanie dłoni obchwytujących linę

Ćwiczenia izometryczne. W siadzie lub stojąc, ramiona w łokciach ugięte, dłonie blisko siebie, ściskać mocno linę, ściągając dłonie w dół i starając się je jak gdyby złączyć. Po kilkusekundowym nacisku zluźnić mięśnie i uchwyt, po czym powtórzyć nacisk jeszcze kilka razy. Unikać dłuższego wstrzymywania oddechu.

6. Różne odmiany wspinania

Jeśli już dobrze wspinasz się po linie, możesz — od czasu do czasu — przeprowadzić próbę na czas. Start z siadu płaskiego, bez odbijania się stopami od podłoża.

Sprawdzian może obejmować:

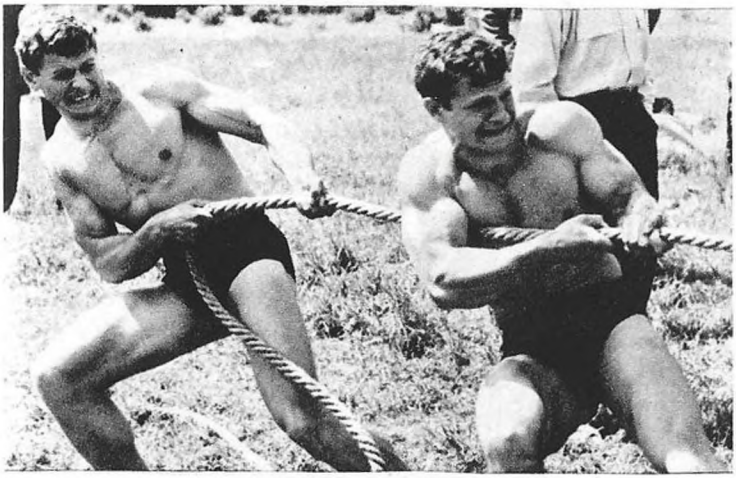
a) wspinanie z nogami swobodnie zwieszonymi,
b) wspinanie z kolanami podciągniętymi do klatki piersiowej,
c) wspinanie z nogami wzniesionymi w górę (stopy powyżej głowy),
d) wspinanie ze skrętami bioder,
e) wspinanie dwoma krótkimi i dwoma długimi podciągnięciami itd... itd...

Pamiętaj o urozmaicaniu sprawdzianów.

CIĄGNIĘCIE LINY

Ciągnięcie liny we dwójkę lub drużynowe (drużyna może się składać z 2 do 8 ćwiczących) jest nie tylko przyjemną rozrywką, ale i dobrym ćwiczeniem ogólnie wzmacniającym, z tym że należy zwracać uwagę, by ćwiczyć z lewej i prawej pozycji. Teren do „zawodów" w ciągnięciu liny oznacza się dwoma liniami przeprowadzonymi w odległości 1,80 m od środka boiska każda. Zawodnik lub drużyna, która przeciągnie przeciwnika poza linię środkową boiska, otrzymuje 1 punkt.

Rozpoczęcie i koniec ciągnięcia odbywa się na gwizdek. Podczas ciągnięcia liny żadnemu z członków drużyny nie wolno umyślnie dotknąć ziemi jakąkolwiek inną częścią ciała, niż ręką. Tak samo nie wolno zaczepiać liny o zawodnika. Żaden zawodnik nie może robić wgłębień w ziemi przed rozpoczęciem ciągnięcia, nie



Fot. 49. Ciągnięcie liny jest ćwiczeniem pasjonującym i stanowi miłe urozmaicenie ćwiczeń siłowych, zwłaszcza w lecie. Na zdjęciu — Bogusław i Mieczysław Krydzińscy.

może mieć obuwia z częściami wystającymi, nie może mieć rękawic, ani też używać jakiejkolwiek substancji do natarcia rąk lub liny.

Walka składa się z trzech ciągnięć. Drużyna, która dwa razy wygra, zwycięża. Ciągnięcie jest skończone, gdy którykolwiek zawodnik drużyny przeciwnej przekroczy jakąkolwiek częścią nogi linię środkową boiska.

PODCIĄGAJ SIĘ WYSOKO

Drążek — choćby najprymitywniejszy — stanowi istną skarbnicę ćwiczeń na rozwinięcie „góry" (górnych partii ciała). Zwłaszcza dla tych, którzy nie mają sztangi ani sztangielek lub nie mogą poświęcić wiele czasu na trening. Ale nawet najlepsi i najbardziej zaawansowani, choćby posiadali najlepszy sprzęt, także wyniosą wiele pożytku z ćwiczeń na drążku.

Ćwiczenia podstawowe, jak wznosy nóg, podciąganie się oburącz podchwytem i nachwytem, ewentualnie wymyk można ćwiczyć nawet w domu na drążku zamocowanym w futrynie drzwi. Wielu z nas rozpoczynało w dzieciństwie od takich właśnie ćwiczeń. Jako drążek można również wykorzystać trzepak podwórkowy, a także gałęzie drzew, oczywiście dostatecznie silne. Drążek można również zainstalować w ogrodzie, garażu a nawet w piwnicy.

Podciągać się można w najrozmaitszy sposób — w każdym ćwiczeniu inaczej, rozwijając mięśnie obręczy kończyny górnej i grzbietu. A jeśli do niektórych ćwiczeń dodasz wznosy lub wymachy nóg, rozwijać będziesz również mięśnie brzucha.

Oto kilka odmian podciągania się:

a) w wąskim, średnim, szerokim i b. szerokim uchwycie, stosując podchwyt lub nachwyt;

b) na dłoniach splecionych na drążku;

c) uchwytem mieszanym — jedna ręka podchwytem, druga nachwytem;

d) w zwisie jednorącz;

e) przenosząc (w zwisie) ciężar ciała z jednej ręki na drugą.

Podciągaj się jak najwyżej, ze swobodnego zwisu (ze zwieszenia). Ruch powinien być dość szybki, ale kontrolowany i wykonany z rozwagą. Nacisk połóż na:

a) podciąganie się w jak najszerszym uchwycie;

b) wychylanie — od czasu do czasu — głowy w przód (normalnie głowa swobodnie wyciągnięta w górę powinna się znajdować w przedłużeniu tułowia), tak by po podciągnięciu tułowia głowa przeszła przed drążkiem (to ćwiczenie jest trudne do wykonania, ale za to b. skuteczne);

c) odchylanie głowy do tyłu (w czasie podciągania się), tak wykonane ćwiczenie wpływa korzystnie na rozwój klatki piersiowej i ma dużą wartość korektywną (poprawiającą postawę).

Ci, co podane ćwiczenia wykonują z łatwością po kilka razy pod rząd, mogą przejść do ćwiczeń z obciążeniem. Biodra opina się specjalną opaską z przywiązanym do niej ciężarkiem.

Przy ćwiczeniach na drążku, podobnie jak w innych ćwiczeniach siłowych, należy pamiętać o tym, by nie wstrzymywać na dłuższy czas oddechu. Po każdym zatem większym wysiłku, zanim powrócisz do podciągania się, unormuj oddech i wykonaj kilka ćwiczeń rozluźniających.

Ukoronowaniem umiejętności jest podciąganie się na jednej ręce.

Podciąganie się na jednej ręce

Jest to ćwiczenie bardzo trudne, dostępne wyłącznie dla bardzo zaawansowanych. Po intensywnym, kilkutygodniowym treningu może być uwieńczone powodzeniem. Czas poświęcony na ten trening procentuje wielokrotnie. Wzmocni i rozwinie bicepsy, odpowiednio ukształtuje mięśnie naramienne i najszerszy mięsień grzbietu.

Podciąganie się na jednej ręce wykonuje się podchwytem, ćwicząc początkowo na specjalnych parcianych pętlach, które zakłada się na drążku.

Wykonaj zwis na prawej ręce (podchwyt, dłoń zwrócona do środka, nogi zwisają swobodnie w dół), a palce lewej wsuń w pętlę. Podciągaj się teraz na prawej ręce, a rękę w pętli staraj się odciążyć jak najbardziej. Następnie zmień uchwyt (zwis na lewej ręce, a prawa w pętli) i podciągaj się na lewej ręce.

Z biegiem czasu stosuj coraz słabsze pętle i staraj się rękę „wolną", którą wkładasz do pętli, coraz bardziej odciążać. Gdy nabędziesz takiej wprawy, że lewej ręki nie będziesz właściwie używał przy podciąganiu (nie zerwiesz najsłabszej nawet pętli), „siłowo" wykonasz podciągnięcie się na jednej ręce. To będzie piękny wyczyn.

Tajemniczy skręt

Po opanowaniu powyższych ćwiczeń może ci się uda podciągnąć na jednej ręce raz lub dwa razy. Dla wielu jednak ruch ten pozostanie nadal niewykonalny. Trzeba wówczas popracować nad opanowaniem „tajemniczego skrętu" — właściwego klucza do wykonania ruchu.

Zwisając na prawej ręce (w podchwycie), skręć tułów w lewo, a następnie energicznie skręć go w prawo (z lekkim poderwaniem) i w tym czasie wykonaj energiczne podciągnięcie się.

Znacznie łatwiej wykonasz to ćwiczenie wtedy, gdy drążek umieścisz na takiej wysokości, że przy zwisie nieznacznie będziesz dotykał podłoża palcami stóp. Prócz skrętu w lewo — prawo dodajesz lekkie odbicie się od ziemi, co znacznie ułatwia podciągnięcie się.

Musisz ćwiczyć podciąganie się nie tylko na prawej, ale również i na lewej ręce, by równomiernie rozwinąć mięśnie.

Podciąganie się na drążku z „tajemniczym skrętem" najlepiej jak dotąd wykonywała... kobieta (artystka cyr-

kowa). To najlepszy dowód, że sama siła nie decyduje, natomiast ćwiczenie trzeba umieć wykonać. Siła plus technika daje dopiero właściwe wyniki.

ĆWICZENIA ZWINNOŚCI

Ćwiczenia zwinności wyrabiają szybką decyzję, śmiałość, orientację. Poza tym są dobrym przygotowaniem do walki wręcz. Powinieneś je dołączać do każdego treningu — po dobrej rozgrzewce. Najwięcej oczywiście będziesz ich wykonywał latem na plaży. Sypki piasek stwarza przecież bardzo korzystne warunki do tych ćwiczeń. Przy wykonywaniu ćwiczeń zwracaj uwagę na poprawność ruchu. Nie przechodź do trudniejszych elementów, dopóki nie opanujesz łatwiejszej formy.

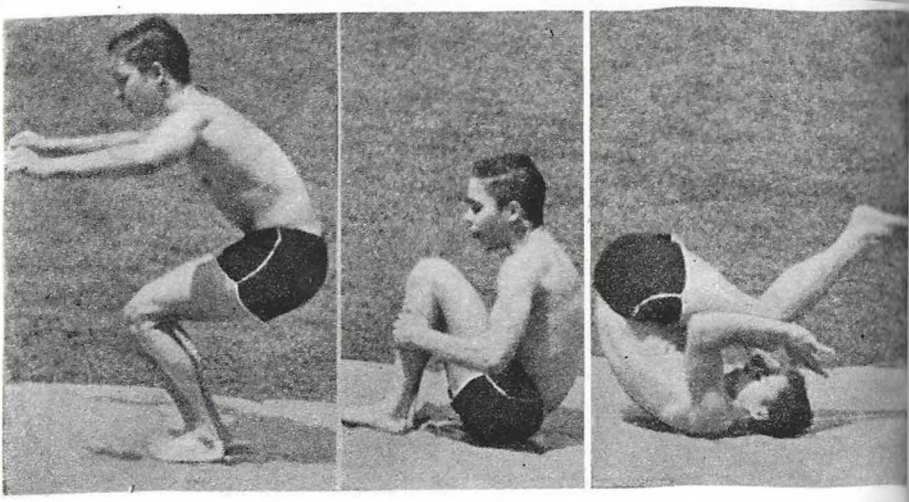
1. Przewrót w przód z przysiadu (fot. 50)

Jest to elementarny, podstawowy przewrót. Po przysiadzie (głębokim) dłonie kładziesz równolegle na ziemi, przenosisz ciężar ciała w przód, głęboko skłaniasz głowę (głowa pod siebie) i wykonujesz przewrót na barkach, przechodząc do siadu a następnie do postawy.

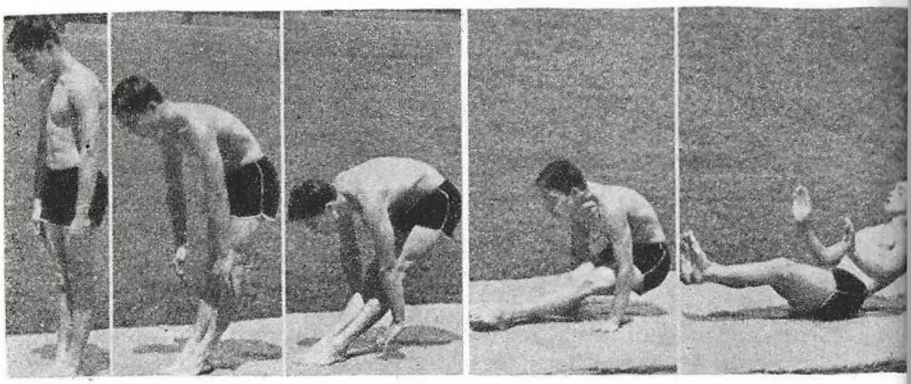
Początkowo próbuj przewrotu z bardzo szerokiego rozkroku. Po opanowaniu obu wyżej podanych form ćwicz przewroty z marszu, z odbicia jednonóż, z wagi, przewroty z ramionami w bok lub założonymi na karku, z krótkiego rozbiegu, przez niską przeszkodę, z trzymaniem różnych przedmiotów np. piłki, laski, pytki itd.

2. Przewrót w tył (fot. 51)

Przewrót ten można wykonywać z różnych postaw wyjściowych. Najłatwiej z siadu na skośnej ławeczce. W czasie przewrotu głowa pochylona do przodu, aby nie przeszkadzała. Pomagać sobie należy również rękami dla odbicia się i powstania po wykonaniu przewrotu. Na kinogramie widać przewrót w tył wykonany z postawy zasadniczej. Siadaj lekko do tyłu (z tułowiem wychylonym do przodu), w momencie siadu podpieraj się rękami, następnie energicznie skłoń tułów do tyłu, unosząc wyprostowane nogi w górę i wykonaj przewrót,



Fot 50 Przewrót w przód z przysiadu

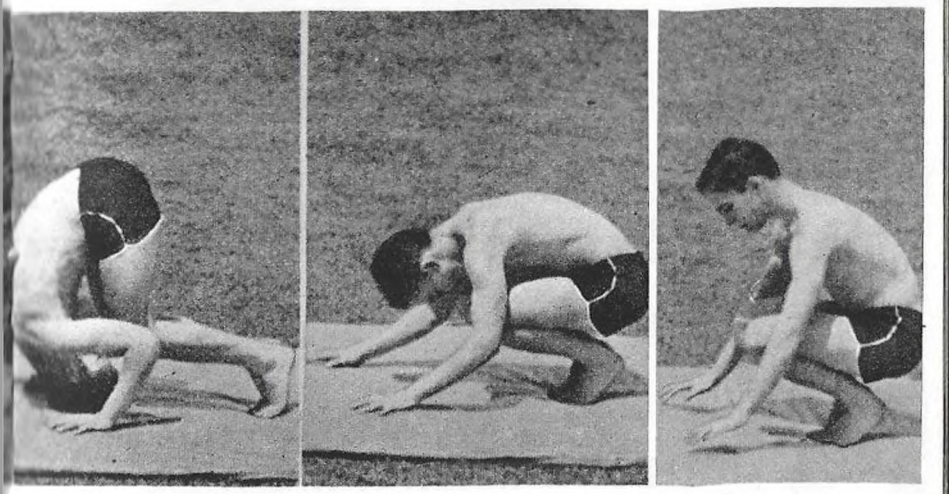


Fot. 51. Przewrót w tył.

podpierając się rękami. Następnie przyjm pozycję wyjściową (zasadniczą).

3. Przewrót w tył z przejściem do stania na rękach (fot. 52)

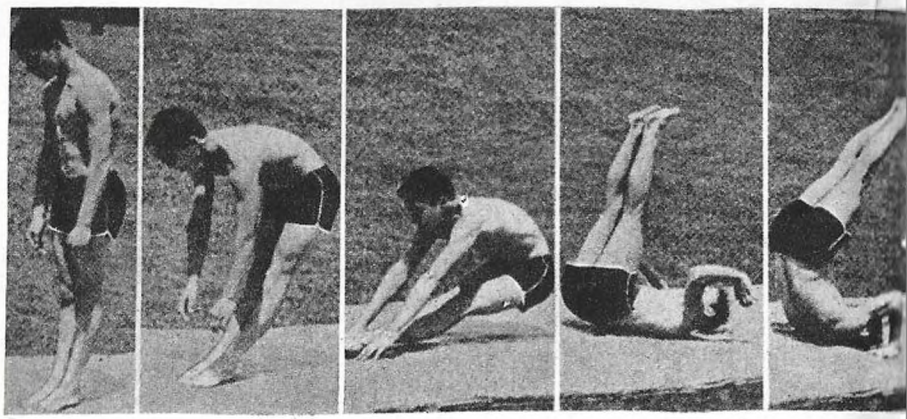
Ćwiczenie wykonuje się w podobny sposób, jak poprzednio, z tym że po wykonaniu przewrotu wychwy-



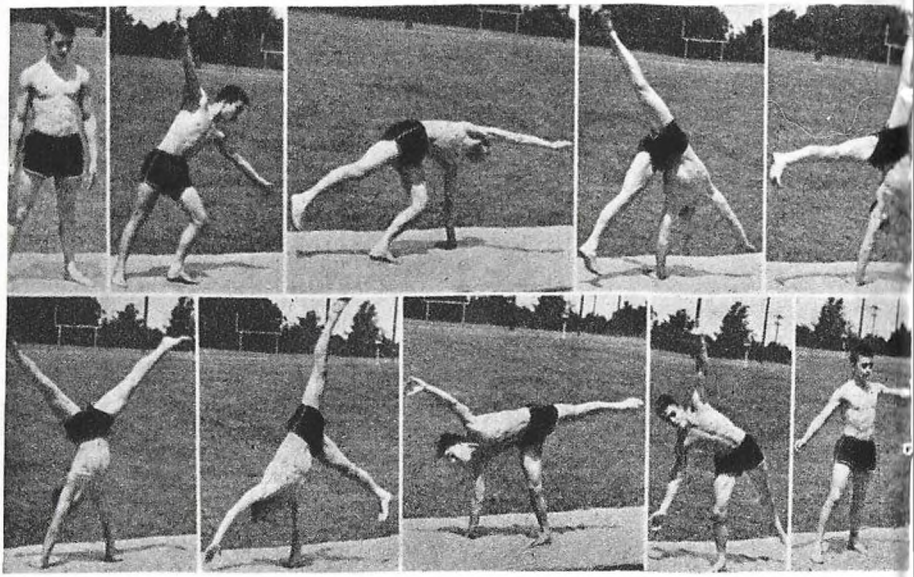
tem przechodzi się do stania na rękach i stąd dopiero do postawy wyjściowej.

4. Przerzut bokiem (gwiazda) (fot. 53)

Ćwiczący staje w postawie rozkrocznej z ramionami w bok, skłania się w bok tak głęboko, aż dotknie ręką ziemi, następnie odbija się nogami przenosząc ciężar ciała na wyprostowaną jedną, a następnie drugą rękę, po czym przechodzi do postawy wyjściowej.



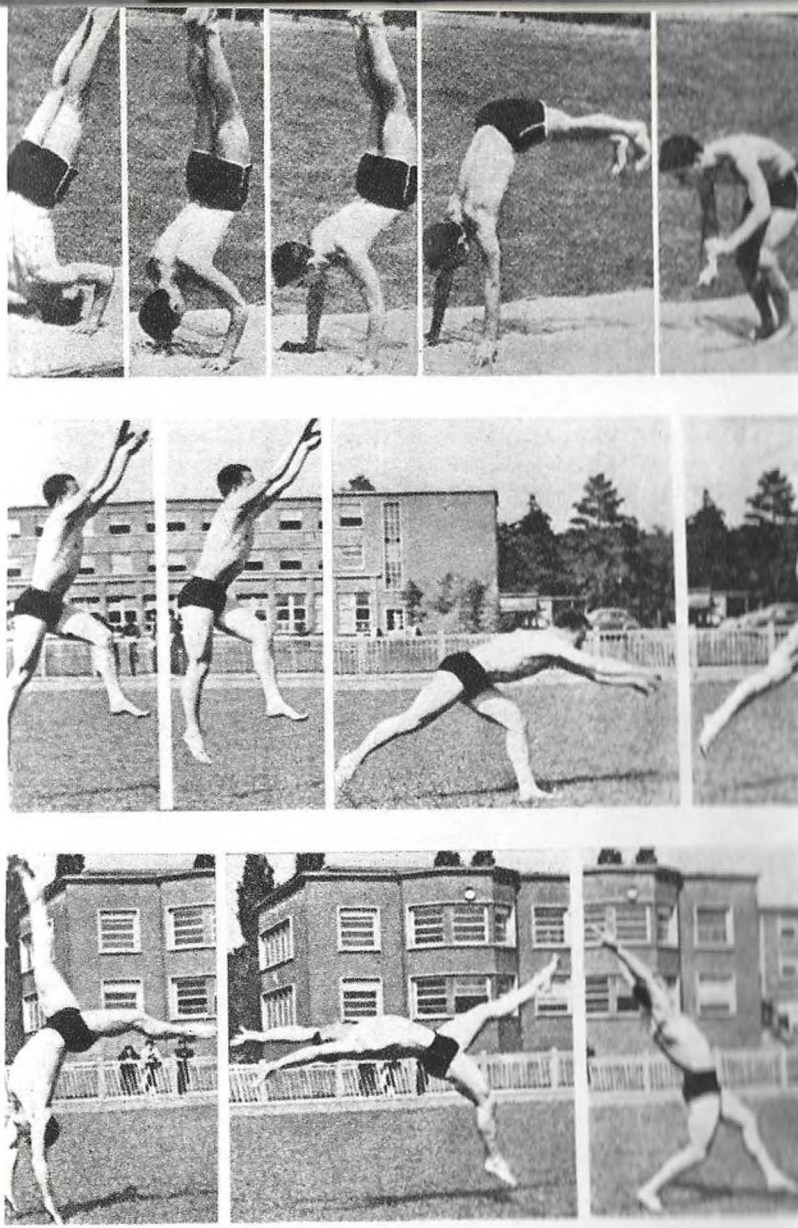
Fot. 52. Przewrót w tył z wychwytem i przejście do stania na rękach.



Fot. 53. Przerzut bokiem.

5. Przerzut w przód (fot. 54)

Po podskoku na nodze prawej, lewą unosi się w przód, wyrzucając ramiona w przód w górę, po czym następuje krok nogą lewą, szybki skłon w przód, opust ramion



Fot. 54. Przerzut w przód.

w dół. Dłonie opiera się na ziemi i energicznym zamachem prawej nogi oraz z odbicia lewą wykonuje się przerzut. Lądowanie następuje na palce.

6. Salto w przód

W lecie — na plaży, dąż do opanowania salta (przerzutu wolnego). Do początkowych ćwiczeń usypiesz wzgórek z miękkiego, sypkiego piasku.

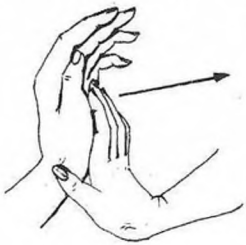
Przerzut wolny wykonujesz z odbicia obunóż. W momencie, kiedy ciało dochodzi do najwyższego punktu wzlotu, szybko zwijasz się w kłębek (skłon tułowia i głowy w przód, nogi podciągnięte), wykonując salto. Z chwilą, gdy miniesz położenie plecami do ziemi, prostujesz szybko tułów i nogi i zeskakujesz do półprzysiadu.

STANIE NA RĘKACH

Ruchliwość i sprężystość palców i dłoni

Do ćwiczeń w staniu na rękach potrzebne są nie tylko silne mięśnie obręczy barkowej, a zwłaszcza potężne mięśnie trójgłowe ramion, ale również ruchliwe i sprężyste palce oraz dłoń o odpowiedniej obszerności ruchu. Bez tego nie można wykonywać trudnych elementów w staniu na rękach.

Dobre, skuteczne ćwiczenie palców i dłoni pokazane jest na rysunku 20. Na palce lewej ręki naciskaj — najpierw łagodnie, później coraz intensywniej — środkiem dłoni. Podobny nacisk można wykonywać również na poszczególne palce. Po kilkunastu ruchach „sprężynujących" i kilku z wytrzymaniem nacisku, następuje zmiana rąk.



Rys. 20. Prosty sposób wzmacniania siły palców i dłoni naciskaniem.

Zasadniczym szczegółem przy tym ćwiczeniu jest to, aby palce, na które wywierany jest nacisk, nie poddawały mu się biernie, lecz przeciwstawiały z siłą równą naciskowi.

Ćwiczenie to możesz wykonywać przy oglądaniu telewizji, przy czytaniu itp.

Naucz się stania na rękach

Stanie na rękach, to ćwiczenie popularne wśród młodzieży męskiej, ale nawet jeśli umiesz stać na rękach, warto byś sprawdził, czy robisz to prawidłowo, bo tylko prawidłowe opanowanie tej sztuki pozwoli ci na urozmaicenie ćwiczenia i stosowanie wielu jego odmian

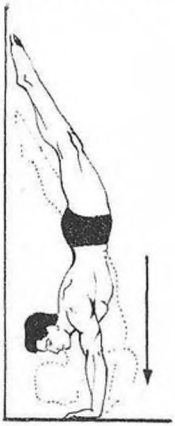
Na co przede wszystkim musisz zwrócić uwagę!

Jeśli dopiero uczysz się stania na rękach, postępuj w takiej kolejności:

1. Rozpocznij naukę przy ścianie, stawiając dłonie nie tuż przy niej, lecz w odległości ok. 25 cm. Dłonie ustaw płasko, równolegle, na szerokość ok. 40 cm (raczej węziej niż zbyt szeroko). Palce skierowane do ściany.

2. Po oparciu dłoni na ziemi ramiona wyprostuj zupełnie w łokciach i nigdy (w okresie nauki) ich nie uginaj. Błąd ten u początkującego automatycznie unie-

Rys. 21. Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach.



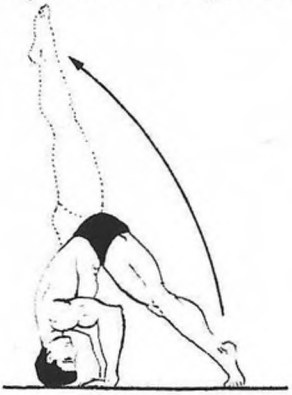
Rys. 22. W staniu na rękach uginanie i wyprosty ramion.

możliwia wykonanie ćwiczenia. Trudno jest wtedy udźwignąć ciężar ciała.

3. Trzymając ramiona wyprostowane jak na rysunku (głowy nie pochylaj do przodu, raczej odchyl w tył), odbij się stopami i unieś biodra. Początkowo niewysoko, później coraz wyżej aż dojdą do pionu (na nogi w tym czasie nie zwracasz uwagi). Przy unoszeniu bioder odchyl głowę do tyłu (nie skłaniaj jej w przód). Po kilku takich próbach łatwo się przekonasz, jak wielką rolę odgrywa głowa przy utrzymywaniu równowagi. Działa podobnie jak ster.

4. Dopiero po opanowaniu powyższych elementów dodaj wznos nóg w górę, opierając je o ścianę. Gdy stopy dotkną ściany, wtedy prostujesz dokładnie tułów, odchylasz głowę daleko do tyłu i przez kilka sekund utrzymujesz ciało w „stójce", po czym opuszczasz nogi w dół.

Po opanowaniu stania na rękach przy ścianie, starasz się tak unosić nogi w górę, by nie dotykać ściany. Nie od razu to się uda. Przy nieudanych próbach dotkniesz tylko przez moment ściany, po czym leciuteńko się od niej odbijesz stopą, by znów powrócić do stania na rękach o własnych siłach.



Rys. 23. Stanie na głowie i rękach.

Rys. 24. Stanie na przedramionach.

Kiedy już stanie na rękach nie sprawia ci trudności, możesz przejść do innych ćwiczeń.

1. Stanie na głowie i rękach

Po wsparciu dłoni na ziemi opierasz głowę na podłożu (na kocu lub materacu), w odległości około 20 cm od rąk, po czym unosisz biodra do pionu, a w ostatnim momencie także nogi w górę. Wznos nóg jest już raczej siłowy niż zamachowy. Po kilkusekundowym wytrwaniu w „stójce" wracasz do pozycji wyjściowej.

2. Stanie na przedramionach

Do tej „stójki" kładziesz dłonie i przedramiona równolegle na ziemi, by następnie wznieść biodra i nogi w górę. W ćwiczeniu tym początkowo dość trudno jest utrzymać równowagę, ale z biegiem czasu to stanie na rękach, zwane staniem tygrysim, wykonywać będziesz coraz łatwiej.

3. Chodzenie na rękach

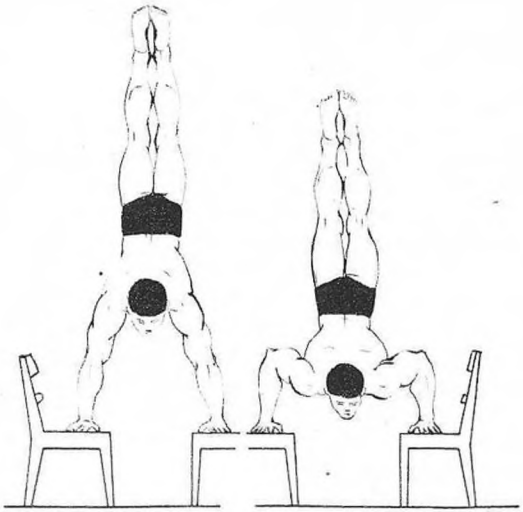
Do chodzenia na rękach musisz odchylać nogi bardziej do tyłu niż przy normalnej „stójce". Dalekie przeniesienie nóg zmusza ćwiczącego do wykonania kilku kroków w przód na rękach. Początkowo starasz się przejść jeden lub dwa metry, później coraz dalej. Przy pewnej wprawie przejście kilkudziesięciu nawet metrów nie sprawi ci większej trudności. Bardzo zaawansowani umieją biec na rękach. Tyczkarze amerykańscy nawet skaczą na rękach.

Ćwiczenia dla bardzo zaawansowanych

Dla tych, którzy wszystkie poprzednie ćwiczenia starannie opanowali, podaję trzy dalsze bardzo trudne ćwiczenia.

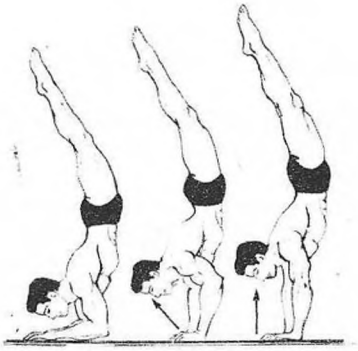
1. Uginania i wyprosty ramion w staniu na rękach

Ćwiczenie to wymaga wielkiej siły i dobrego utrzymania równowagi. Początkowo wykonuje się je przy ścianie (dłonie w odległości około 30 cm od niej), później bez jakiejkolwiek asekuracji. Najsilniejsi z najsilniejszych unoszą (raczej wyciskają) ciężar swego ciała kilkanaście razy pod rząd.



Rys. 25. Uginanie i wyprosty ramion w stójce między dwoma krzesłami (taboretami).

2. Uginanie i wyprosty ramion w stójce między dwoma krzesłami



Rys. 26. Wyciskanie ciężaru ciała ze stójki na przedramionach.

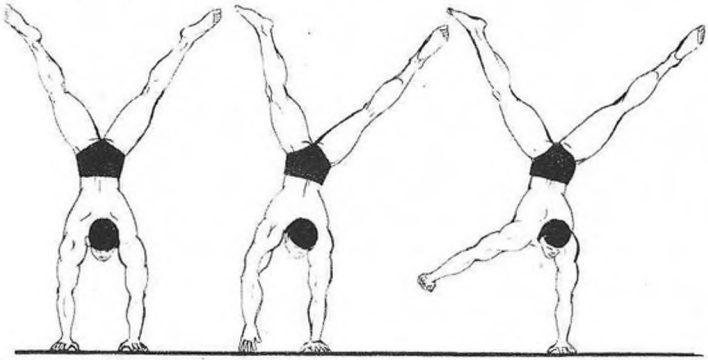
Przy prawidłowym zejściu głowa powinna znaleźć się na wysokości siedzenia krzesła lub nawet niżej, po czym następuje wyprostna praca ramion. Zanim jednak do tego dojdziesz, musisz ramiona uginać najpierw tylko do połowy, a potem coraz głębiej. Krzesła powinny być rozstawione na szerokość barków.

3. Wyciśnięcie ciężaru ciała ze stójki na przedramionach

Po przejściu do stójki na przedramionach, energicznym naciskiem na podłoże staraj się oderwać przedramiona od podłoża i przejść do stania na rękach. Wykonanie tego ćwiczenia zależeć będzie nie tylko od siły, ale i umiejętności „odbicia" przedramion od ziemi. Po dłuższym treningu będziesz w stanie opanować i to ćwiczenie.

Spróbuj stanąć na jednej ręce

Ćwiczeniem dla bardzo sprawnych jest także stanie na jednej ręce. Do opanowania tej umiejętności może przystąpić tylko ten, kto umie dobrze i spokojnie stać na rękach (dłonie ułożone płasko i równolegle). Gdy to ci się już udaje, staraj się ustać w węższej postawie na szeroko rozwartych palcach rąk, z nogami wyciąg-



Rys. 27. Kolejne fazy nauki stania na jednej ręce.

niętymi w górę. Zwróć szczególną uwagę, by duże palce u nóg „strzelały" w górę. Ramiona w łokciach są oczywiście całkowicie wyprostowane. W tej pozycji staraj się wytrwać najpierw 5, później 10, 20, 30, 60 sekund.

Rozkroczne stanie na rękach

Gdy doszedłeś do ostatecznej wprawy w staniu na rękach w wąskiej postawie, spróbuj rozewrzeć szeroko nogi. W tej pozycji staraj się wytrwać przez 5—10 sekund, po czym złącz nogi i po kilku sekundach znów je rozewrzyj.

Tajemnica ćwiczenia

Gdy i te ćwiczenia starannie opanowałeś, przystąp do nauki tzw. zamknięcia stawu barkowego (ramiona całkowicie wyprostowane). Naciskając dłońmi na podłoże staraj się wyciągnąć ciało jak najbardziej w górę. Ramiona muszą być w 100 procentach wyprostowane, tułów wyciągnięty, uszy dotykają barków. Nawet wtedy, gdy jesteś już wyciągnięty jak trzcina, staraj się dłońmi odepchnąć jeszcze kilka centymetrów, by jeszcze kilka centymetrów „urosnąć". W tym się kryje cała tajemnica stania na jednej ręce. Jeśli teraz lekko przeniesiesz ciężar ciała na prawą rękę, będziesz mógł lekko oderwać palce lewej ręki od podłoża. Nie spiesz się z tym jednak. Najpierw staraj się dobrze utrzymywać równowagę i starannie „zamknąć" barki. Dopiero wtedy przystąp do minimalnego odrywania (pojedynczego) palców lewej ręki od podłoża. Jeszcze raz trzeba podkreślić, że nie wolno się z tym spieszyć, podobnie zresztą jak z całkowitym oderwaniem lewej ręki. Ćwiczenie jest bardzo trudne, ale warto nad nim popracować!

Skok na rękach

Kto już opanował podane ćwiczenia, ten może wprowadzić do nich pewne urozmaicenia.

1. Marsz 5 kroków na rękach, zatrzymanie się na 3 sekundy, znów marsz itd.

2. Chodzenie na rękach w lewo (w bok), w prawo, w koło (najpierw chodzić po kole o średnicy 2, później 1 metra), w tył.

3. Marsz najpierw krótkimi, później coraz dłuższymi „krokami".

4. Bieg na rękach.

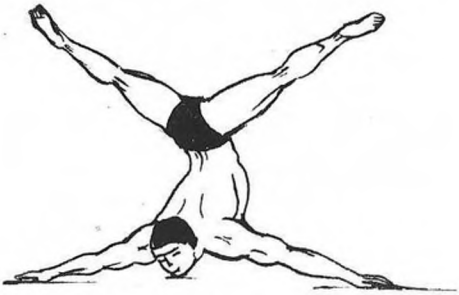
5. Marsz na rękach. W czasie marszu dotykać dłonią (np. co trzeci lub piąty krok) klatki piersiowej.

Po opanowaniu tych ćwiczeń przejść możesz do skoków na rękach.

Stań na rękach, a następnie — przygotowując się do skoku — zegnij nogi w kolanach tak, by uda i podudzia tworzyły kąt prosty. W pewnym momencie energicznie wyprostuj nogi w kolanach i naciśnij mocno dłońmi na podłoże, odbijając się niejako od niego. W ten sposób wykonasz lekki skok w górę i w przód, starając się przyjąć natychmiast prawidłową pozycję stania na rękach.

Jeśli ćwiczenie będzie początkowo za trudne do wykonania, nie należy się tym zrażać. Po kilkunastu próbach mniej lub więcej udanych, pierwsze skoki zaczną wychodzić. Będzie to ukoronowanie dzieła.

Kto wykona japońską stójkę!



Rys. 28. Japońska stójka.

Zdobywca złotego medalu olimpijskiego w Rzymie (w ćwiczeniach wolnych), Nobujuki Aihara, popisywał się tą stójką w idealnym wprost wykonaniu. Przesuwając ze stania na rękach ramiona w bok zbliżał brodę do podłoża na odległość... 2 centymetrów. Wykonanie godne wielkiego mistrza.

Na jaką odległość ty zbliżysz brodę do podłoża?

ĆWICZ SZYBKOŚĆ REAKCJI

Szybkość reakcji, przytomność umysłu i doskonała orientacja to cechy, które w wychowaniu fizycznym człowieka przyszłości, przygotowującego się do podboju przestrzeni międzyplanetarnych i głębin oceanów, odgrywać będą coraz większą rolę. Musisz i ty rozwijać swoje w tym kierunku zdolności, bo nie wiadomo, czy za lat kilkanaście czy kilkadziesiąt nie znajdziesz się w kabinie pojazdu kosmicznego czy głębinowego, zdany wyłącznie na własne siły i zależny w dużej mierze od tych właśnie cech sprawności psychofizycznej.

Czas reakcji jest to czas, jaki upływa od zadziałania bodźca do wykonania ruchu. Czas ten u różnych osób jest inny — w zależności od szybkości przewodzenia systemu nerwowego i rodzaju bodźca.

Reakcja ruchowa występuje najczęściej jako odpowiedź na bodziec wzrokowy, słuchowy lub dotykowy, przy czym może to być reakcja prosta lub zróżnicowana (inaczej wyboru).

Badania przeprowadzone nad czasem reakcji prostej wykazały, że najdłuższy jest on przy podniecie wzrokowej i wynosi 0,150—0,225 sek., nieco krótszy przy słuchowej 0,120—0,185 sek., a najkrótszy przy dotykowej 0,115—0,190 sek. Czas reakcji danego osobnika nie jest wielkością stałą — przez ćwiczenia można go obniżyć (skrócić). Daje to duże pole do popisu ćwiczeniom sportowym.

Klasycznym sposobem badania czasu reakcji prostej, obok metod laboratoryjnych, jest tzw. pałeczka Dietri-

cha. To badanie w uproszczony sposób każdy może na sobie przeprowadzić i porównać z wynikami uzyskanymi przez inne osoby.

Na zwykłej lasce oznaczyć podziałkę np. co 1/2 cm. Przeprowadzić próbę następująco: badany siada przy stole, tak że ma na nim oparte przedramię, przy czym nadgarstek i dłoń, kciukiem do góry, są wysunięte poza blat stołu. Badający opuszcza pionowo koniec laski nad „gniazdkiem", utworzonym przez zgięty kciuk i pozostałe palce dłoni badanego, który ma oczy zamknięte lub zawiązane. Na sygnał „hop" badający puszcza laskę, a badany jak najszybciej zaciska na niej dłoń. „Czas" reakcji odczytuje się w centymetrach na podziałce.

Przy porównywaniu wyników kilku osób przeprowadza się z każdym trzy próby i bierze wynik średni.

W reakcji prostej bada się tzw. refleks. Jest to z zasady jedyna możliwa odpowiedź na daną podnietę. Ale w życiu częściej zdarzają się sytuacje, że na jedną podnietę trzeba dokonać wyboru najodpowiedniejszej reakcji spośród kilku możliwych i to dokonać tego wyboru w najkrótszym czasie. Tę zdolność nazywamy szybkością orientacji, inaczej — przytomnością umysłu.

Opowiadają jako prawdziwe następujące zdarzenie. Na wysokim rusztowaniu pewien mistrz i jego uczeń kładli malowidła na ścianach kościelnej nawy. W pewnym momencie mistrz, aby zyskać perspektywę spojrzenia, zaczął odsuwać się w głąb nawy i niebawem znalazł się na skraju rusztowania nad ziejącą pod nim przepaścią. Uczeń nie zamarł ze strachu, lecz błyskawicznym skokiem rzucił się ku ścianie i pędzlem umazanym w farbie natarł na malowidło mistrza. Ten z gniewem doskoczył do ściany i ten ruch właśnie uratował mu życie. Podziwiać należy przytomność umysłu młodego chłopca i słuszny wybór reakcji; gdyby tylko krzyknął, jego mistrz bez wątpienia runąłby w przepaść.

Ćwiczenia fizyczne, a nawet codzienne sytuacje w życiu, dają wiele możliwości rozwijania szybkiej

reakcji, orientacji i przytomności umysłu. Podajemy tu kilka wybranych przykładów.

Ćwiczenie szybkości reakcji prostej

1. Na ulicy: najszybsze reagowanie na światła zielone.
2. Próby z pałeczką Dietricha.
3. Upuszczanie z ręki przedmiotu i chwytanie go, zanim spadnie na ziemię.
4. Ćwiczenie z treningu szermierzy: jeden ćwiczący upuszcza przy ścianie rękawicę, a drugi stara się ją przygwoździć do ściany pchnięciem klingi, połączonym z wypadem szermierczym (klingę może zastąpić zwykła laska).
5. Na „hop" — łapanie piłki podawanej od tyłu w miejscu i marszu.
6. Wybieg ze startu niskiego na sygnał słuchowy i na sygnał wzrokowy.
7. Odbijanie piłeczki pingpongowej przy ścianie — prawą i lewą ręką.
8. Chwyty samoobrony.

Ćwiczenie szybkości reakcji z wyboru

1. Z pudełka „pchełek" wybrać w każdym kolorze po trzy sztony — razem 12 sztonów. Rzucić je na stół. Na sygnał zbierać ze stołu po jednym sztonie, kolorami. Sprawdzić czas trwania próby.
2. Zabawa w „tiurlu" (inaczej „bączek"). Na stół z rozrzuconymi sztonami, fasolą lub tp. puszcza się bączek, który na sześciu płaszczyznach swego „brzuszka" ma następujące znaki: DS — daj stawkę, BS — bierz stawkę, DW — daj wszystko, BW — bierz wszystko, NR — nie rusz, T — „tiurlu". Reakcja grających zależy od tego, na który znak wskaże padający bączek, przy czym na „nie rusz" grający nie wykazują żadnej reakcji, a na „tiurlu" — każdy stara się zagarnąć ze stołu jak najwięcej sztonów.

Takich bączków dziś w handlu nie ma, ale można je sobie samemu sporządzić z drzewa. Jest to przyjemna, wesoła gra towarzyska, a przy tym doskonałe ćwiczenie reakcji z wyboru.

3. Trening bramkarza przy strzałach na bramkę kilkoma piłkami.
4. Elementy walki wręcz, szermierki i boksu.
5. Wszystkie gry sportowe ze szczególnym uwzględnieniem koszykówki (badania wykazały, że największa poprawa w czasie reakcji występuje z reguły u koszykarzy).

KARATE

Sztuka posługiwania się dłonią i nogą oraz walka tą bronią nosi nazwę karate*) — boksu chińskiego. Istnieje wiele mniej lub więcej prawdopodobnych wersji na temat siły ciosów w karate. „Karatemani" rozbijają kułakiem cegły, ścinają dłonią gałęzie drzew, unieszkodliwiają napastników. Dla odpowiedniego wyćwiczenia i wzmocnienia mięśni palców i dłoni oraz odpowiedniego ich „zahartowania" wykonuj następujące ćwiczenia:

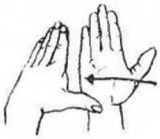
1) naciskanie palcami na dłoń;
2) uderzanie płaską dłonią w kłąb kciuka dłoni drugiej;
3) wbijanie palców w słoik lub pudełko napełnione solą (później w piasek);
4) naciskanie i uderzanie palcami w worek wypełniony piaskiem;

*) KARATE — „nie uzbrojona ręka" to sport, który w ciągu ostatnich lat osiągnął dużą popularność w świecie i zdobywa wciąż nowych adeptów. Od 1970 roku rozgrywa się mistrzostwa świata (pierwsze odbyły się w Paryżu i cieszyły się ogromnym zainteresowaniem publiczności).

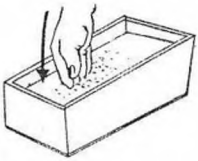
W sportowej formie karate ciosy, uderzenia i kopnięcia dochodzące do przeciwnika są zabronione, gdyż mogłyby spowodować ciężkie uszkodzenie ciała, a nawet śmierć. Ruch musi być zatrzymany na 1—5 cm przed celem. I na tym polega cała trudność walki, ogrom przygotowania i precyzja oceny odległości. Szkolenie karatemanów trwa też długo, bo aż trzy lata.

Walki rozgrywa się na planszy 10 m × 10 m. Czas trwania walki 2 × po 90 sekund. Jeśli w tym czasie nie padnie rozstrzygnięcie, przedłuża się walkę — po jednominutowej przerwie o dalsze 90 sekund. Remisów w karate nie ma. Jeżeli sędziowie boczni orzekną remis, sędzia główny (prowadzący walkę) musi wskazać zwycięzcę.

Rys. 29.



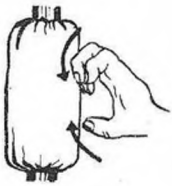
Rys. 30.



Rys. 31.

Rys. 32.

Rys. 33.



Rys. 34.

5) najpierw łagodne, później coraz silniejsze wbijanie pojedynczych i złączonych palców w worek z piaskiem;

6) wbijanie zgiętych palców w worek piasku.

Rys. 35.

Rys. 36

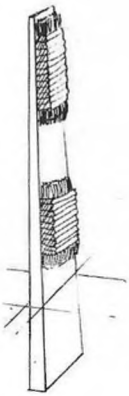
Palce można również wzmacniać przez zwijanie i ugniatanie w palcach kawałka gazety, piłki plastykowej, „szmacianki" itp., unoszenie ciężarów (również sztangi) w palcach, a także przez:

7) uderzenia od góry w specjalny wałek owinięty w ręcznik;

8) uderzenia w blat stołu, na którym układa się najpierw miękką, później coraz twardszą podkładkę itd.

Przy wszystkich tych ćwiczeniach zachowuj jak największą ostrożność.

„Karatemani" do swoich ćwiczeń sporządzili uniwersalny przyrząd nazywany makiwara. Umożliwia on zaprawianie do ciosu wszystkich powierzchni dłoni i nogi. Załączony rysunek wyjaśnia budowę przyrządu. Część dolna — zaznaczona kreskami — wpuszczona jest w ziemię. Poduszki wykonane są z prasowanej słomy (długości po 30 cm). Wysokość przyrządu około 180 cm.



Rys. 37. Makiwara — przyrząd do wzmacniania mięśni dłoni i stóp.

Jak zaprawiać pięść na tym przyrządzie?

Uderzać pięścią prawą, prowadząc ją z prawa na lewo i odwracając ruchem lewoskrętnym tak, aby w momencie uderzania grzbiet dłoni był u góry, a duży palec u dołu. To samo ćwiczyć z odwrotnej pozycji — lewą ręką z lewa na prawo. Ruch po najkrótszej drodze jest podstawową zasadą wszystkich uderzeń w karate. Siła i szybkość uderzenia powinny wzrastać stopniowo, w miarę zaprawy.

Stopa bronią karatemana

Stopa w użyciu karatemana staje się niebezpieczną bronią. Uderza się różnymi powierzchniami stopy: grzbietem podbicia, wewnętrzną i zewnętrzną krawędzią, piętą i spodem śródstopia. Uderzenie jest wspomagane zamachem nogi w kolanie i biodrze.

Do ćwiczeń wzmacniających powierzchnie uderzające stopy używa się wspomnianej już „makiwary". Na przyrządzie tym wzmacnia się przede wszystkim górne i boczne powierzchnie stopy.

Worek ćwiczebny

Chińczycy nazywają go sunatawara. Wyglądem swoim przypomina worek bokserski wykonany z mocnego materiału (brezent lub płótno żaglowe) o wymiarach 60 cm długości i 30 cm średnicy. Worek wypełnia się sypkim piaskiem. Podwieszony na linie, służy do ćwiczeń palców i ręki. Położony na ziemi jest wykorzystywany do zaprawy w cięciach ręką lub uderzeniach nogą.

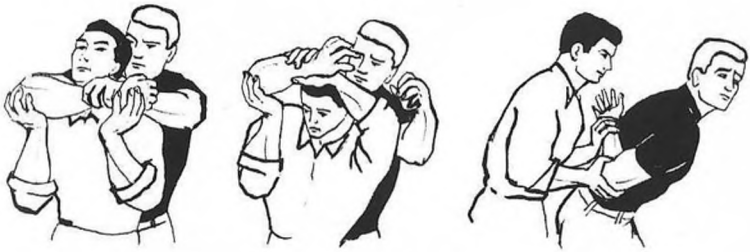
UCZ SIĘ WALKI WRĘCZ

Człowiek silny jest z natury łagodny. Nikogo nie zaczepia, nie wszczyna awantur. Nie będzie też nigdy nadużywać siły, by nikomu nie wyrządzić krzywdy. Nie wszyscy z nas jednak są na tyle silni, by mogli stawić czoła napastnikowi. Nawet najsilniejszy — jeśli nie zna chwytów samoobrony — nie jest w stanie oprzeć się atakującemu, gdy ten napadnie go znienacka lub gdy użyje białej broni. Dlatego też podajemy kilka chwytów, które warto opanować, by bronić się przed chuliganerią. Posługujemy się nimi — rzecz oczywista — tylko i wyłącznie dla celów obrony. Opanowywanie tych chwytów ze współćwiczącym jest zresztą miłym urozmaiceniem zaprawy.

Obrona przed napastnikiem atakującym od tyłu

Może się tak zdarzyć, że ktoś chwyci cię od tyłu i zarzuci ci „kleszcze" na szyję. Jeśli nie potrafisz się obronić, szybko zostaniesz obezwładniony. Ale posłuchaj, co w takim wypadku możesz uczynić.

W momencie, gdy zostałeś zaatakowany, kciuk prawej ręki wbij w mięśnie przeciwnika i energicznym pchnięciem wybij łokieć napastnika w górę, naciskając całą dłonią. Lewą ręką chwyć równocześnie nadgarstek napadającego. Nogę bliższą przeciwnika odstaw mocno do tyłu (wbij piętę w ziemię). Cała ta akcja — energiczna praca ramion — umożliwi ci wyjście z opresji. Teraz ty atakujesz, zakładając przeciwnikowi klucz (rys. 38).



Rys. 38. Obrona przed atakiem z tyłu.

Zależnie od zachowania się przeciwnika nacisk na jego prawe ramię (b. bolesny i niebezpieczny) może być silniejszy lub słabszy.

Obrona przed napastnikiem atakującym z przodu

Jeśli cię ktoś dopadnie z przodu i chwyci za gardło, broń się w następujący sposób. Chwyć małe palce przeciwnika i staraj się je skręcić w swoim kierunku. Równocześnie kopnij go kolanem w brzuch. Przeciw-

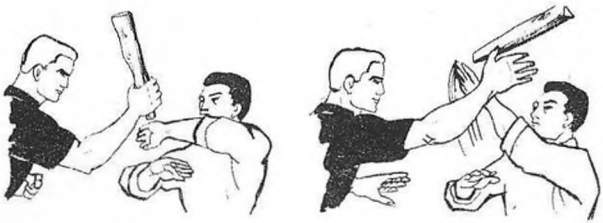
Rys. 39. Obrona przed atakiem z przodu.

nik z pewnością zwolni uchwyt, będzie miał zwichnięte małe palce, a ból spowodowany kopnięciem da mu się mocno we znaki.

Obrona przed uderzeniem pałką (kijem, sztyletem)

Gdy atakujący usiłuje ci zadać cios z góry, nie cofaj się ani też nie uciekaj (wtedy nie unikniesz ciosu), lecz dzielnie staw mu czoła. Oczywiście, jeśli wiesz, jak się bronić.

W momencie, gdy uderzenie ma ci spaść na głowę, wykonaj krok w przód i bokiem przedramienia uderz z całej siły w nadgarstek napastnika. Uderzenie to sparaliżuje mu rękę i najprawdopodobniej wytrąci z niej broń. Wtedy — jeśli masz dłoń odpowiednio przygotowaną ćwiczeniami, zadajesz mu bokiem dłoni cios

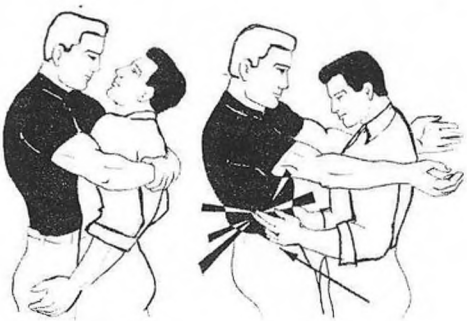


Rys. 40. Obrona przed uderzeniem pałką (kijem).

w szyję. Tam, gdzie przebiega tętnica szyjna, a jeśli skłoni głowę w dół — w nos. Każdy z tych ciosów niechybnie obezwładni napastnika.

Obrona przez kopnięcie

Jeśli znajdziesz się w żelaznych kleszczach silnego przeciwnika, możesz zastosować jedynie uderzenie ściśniętymi palcami. Cios zadajesz między dolne żebra.



Rys. 41. Obrona przez kopnięcie.

Musi on być wykonany bardzo energicznie. Wraz z ciosem cofnij się do tyłu, by się uwolnić z uchwytu. Równocześnie — jeśli to konieczne — kopnij napastnika kolanem w brzuch.

Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w pistolet

Nigdy nie wiadomo, co człowieka może w życiu spotkać. Może wejść ci w drogę przeciwnik „spod ciemnej gwiazdy" i postawić w sytuacji niemal bez wyjścia. Jak się wtedy zachować?

Walkę z napastnikiem uzbrojonym w pistolet możesz zakończyć zwycięsko, jeśli tylko znasz należycie tajniki samoobrony, jesteś odpowiednio wyszkolony i dysponujesz błyskawicznym refleksem. Wtedy masz duże szanse najpierw obezwładnienia, a następnie rozbrojenia napastnika.

Jak wybić pistolet z ręki bandyty?

Można to uczynić przez błyskawiczne uderzenie kantem dłoni w przegub atakującego. Silny cios sparaliżuje mu na moment rękę i zmusi do wypuszczenia pistoletu.

Bardzo wrażliwy punkt ciała stanowi również zgięcie łokciowe. Uderzenie kantem dłoni w to miejsce będzie jednak skuteczne tylko wówczas, jeśli się je wykona b. szybko, silnie i w sam punkt zgięcia łokcia.

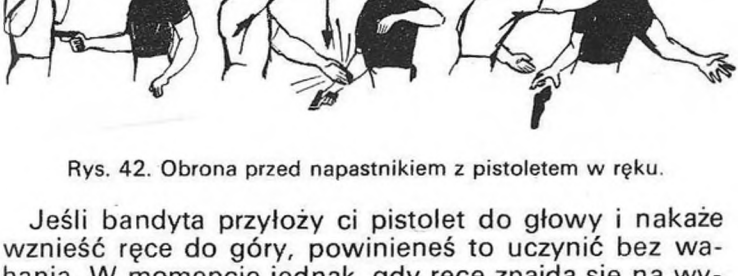
Rzut pod nogi napastnika

Gdy odległość od uzbrojonego w pistolet napastnika wynosi około półtora metra, wznosisz ręce w górę, pamiętając jednak o tym, by dłonie były początkowo opuszczone w dół. Dopiero, gdy ramiona dochodzą do pionu, wtedy akcentujesz bardzo wyraźnie wyrzut dłoni i palców w górę. Ten zaakcentowany ruch skieruje na ułamek sekundy uwagę napastnika na twoje dłonie. Właśnie ów moment trzeba błyskawicznie wykorzystać: wykonać lekki zwrot w bok (mniejsza możliwość trafienia w wypadku strzału) i rzucić się pod nogi

napastnika. Ruch ten musi być wykonany bez najmniejszego wahania. Rzut pod nogi przewróci napastnika i może uratować ci życie.

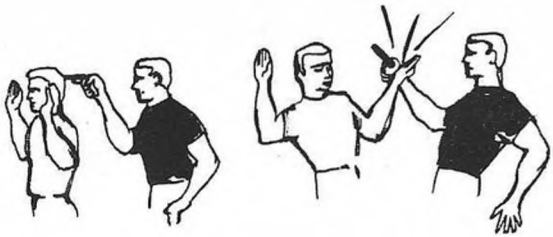
Jak obronisz się w takiej sytuacji?

Nawet gdy napastnik przyłoży ci pistolet do brzucha, to i z tej sytuacji możesz wyjść bez szwanku. Na rozkaz „ręce do góry" unosisz je, by bandyta był przekonany, że jesteś posłuszny jego woli. Ale teraz błyskawicznie — krawędzią lewej dłoni uderzasz bandytę w nadgarstek, kierując jego dłoń w dół na zewnątrz, by uniknąć trafienia w wypadku strzału. Równocześnie krawędzią prawej dłoni zadajesz cios w tętnicę szyjną, nokautując przeciwnika.



Rys. 42. Obrona przed napastnikiem z pistoletem w ręku.

Jeśli bandyta przyłoży ci pistolet do głowy i nakaże wznieść ręce do góry, powinieneś to uczynić bez wahania. W momencie jednak, gdy ręce znajdą się na wysokości głowy, prawą rękę gwałtownie unieś w górę, co z pewnością skieruje na nią wzrok bandyty. W tej właśnie chwili wykonujesz błyskawiczny skręt tułowia w lewo i krawędzią lewej dłoni uderzasz energicznie przeciwnika w nadgarstek (w lewo w górę). Strzał, jeśli padnie w tym momencie, z pewnością pójdzie w powietrze. Może twoje uderzenie będzie tak silne, że wytrąci napastnikowi pistolet z ręki. Równocześnie za-



Rys. 43. Obrona przed bandytą przykładającym pistolet do głowy.

ciśniętą prawą pięścią zadajesz bandycie cios w szczękę. Bandyta jest obezwładniony.

Ruchy samoobrony wymagają długiego treningu. Ćwiczenia z partnerem prowadzić należy ostrożnie i na bardzo miękkim podłożu. Najlepiej na plaży lub na trawie. Uderzenia we wrażliwe punkty winny być tylko markowane. O tym nie wolno ci zapominać.

W walce z dwoma napastnikami

Mistrzowie samoobrony, którymi niewątpliwie są „karatemani", potrafią wyjść zwycięsko w walce z dwoma, a nawet większą liczbą napastników. Oto jedna z obron przed dwoma napastnikami.

Gdy znajdziesz się w sytuacji jak na rysunku 44, udaj zrezygnowanego i zupełnie poddającego się woli napastników. Jednak w momencie, który uznasz za najbardziej stosowny, silnym kopnięciem w goleń zmuś jednego napastnika do zwolnienia swej prawej ręki i natychmiast zadaj nią cios (płaską dłonią) w tętnicę szyjną drugiego napastnika. W dalszej akcji możesz kopnięciem unieszkodliwić do reszty tego przeciwnika, który stał z prawej strony.

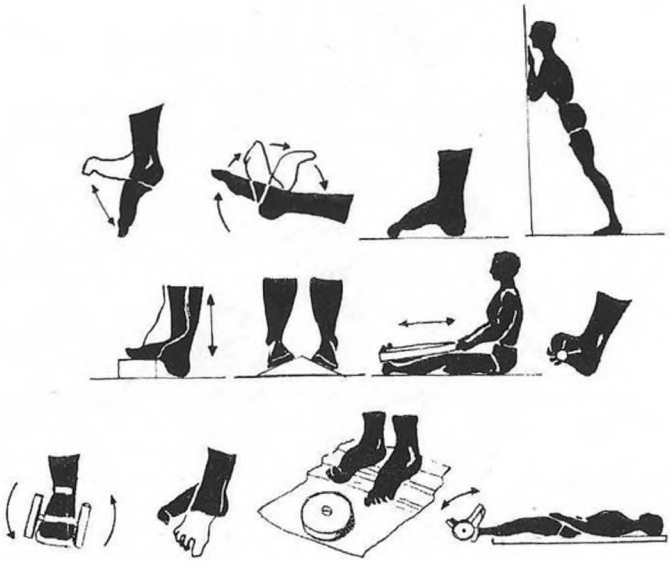
Przy nauce tej formy samoobrony konieczna jest jeszcze większa ostrożność. W żadnym wypadku nie wolno wypróbowywać kopnięć ani też uderzeń płaską dłonią na współćwiczącym. Groziłoby to kalec-

Rys. 44. Obrona przed dwoma napastnikami.

twem a nawet śmiercią! Do treningu służą przyrządy poprzednio już opisane (makiwara). Podczas ćwiczeń z partnerem kopnięcia i ciosy powinny być tylko markowane.

WZMACNIAJ MIĘŚNIE STÓP

O stopy dbamy o wiele za mało, o palcach stóp zapominamy całkowicie, a to by ćwiczyć stopy i palce, nikomu nie przychodzi na myśl. A jednak są to ćwiczenia istotne. Nie jest dziełem przypadku, że coraz częściej biegacze ćwiczą boso, że niektórzy nawet w ważnych zawodach startują bez kolców. Wydaje się, że wraz ze zmianą nawierzchni bieżni i przejściem z żużlu na mieszanki asfaltowe nastąpi pewien nawrót do biegania boso.



Rys. 45. Dwanaście ważnych ćwiczeń stopy.

Nie ulega wątpliwości, że młody siłacz powinien posiadać silne stopy i silne palce nóg.

Oto 12 podstawowych ćwiczeń, które tę siłę wyrabiają.

1. W siadzie, opusty i wznosy stopy. Ruch powtarzać wolno, dokładnie, do zmęczenia, po czym zluźnić mięśnie wytrząsaniem.

2. Krążenie stopą. Ruch jak najobszerniejszy.

3. W siadzie, stopy oparte na podłodze, unosić podbicie możliwie jak najwyżej, po czym powracać do normalnego ułożenia stopy.

4. Z pozycji jak na rysunku (stopy całą płaszczyzną przylegają do podłoża), wypychać nogi w przód, z lekkim ewentualnie uginaniem ich w kolanach. „Wyciągać" ścięgno Achillesa.

5. Pod palce podłożyć podstawkę, po czym wspinać się wysoko na palcach i wracać do pozycji wyjściowej.

6. Stanąć na „pochylni", starając się całymi powierzchniami stóp przylegać do ścian bryły.

7. W siadzie — operując ręcznikiem — wykonywać ruchy stóp w przód i w tył.

8. Palcami stóp chwytać kamyk, drążek lub inny przedmiot.

9. Obciążone stopy skręcać w bok (raz w jedną, raz w drugą stronę), unosić je w górę i opuszczać w dół. Ćwiczyć również krążenie stopami.

10. Rozwierać i zwierać palce — kolejno i wszystkie naraz.

11. Stanąć na ręczniku i palcami stóp zwijać go.

12. W leżeniu tyłem unosić stopy obciążone sandałami metalowymi, ciężarkami lub woreczkiem z piaskiem.

Ćwiczeniami tymi uzupełniaj trening. Często także chodź i ćwicz boso, zwłaszcza na piasku i trawie.

SPRAWDZIANY SPRAWNOŚCI

Co pewien czas, dla kontroli postępów, przeprowadzaj próby sprawności. Znaną próbą czynnościową, łatwą do zastosowania w warunkach domowych, jest tzw. próba Letunowa. Oto sposób jej przeprowadzenia.

Próba obejmuje trzy ćwiczenia:

15 przysiadów (bez obciążenia);

15-sekundowy, szybki (w maksymalnym rytmie) bieg w miejscu;

3-minutowy bieg w miejscu w tempie umiarkowanym.

Pierwsze ćwiczenie jest sprawdzianem siły, drugie — szybkości, a trzecie — wytrzymałości. Obserwowanie tętna daje ponadto obraz stopnia wytrenowania i przystosowania układu krążenia do wysiłku. Tętno mierzy się przed każdym ćwiczeniem, a potem: bezpośrednio po wysiłku, w minutę po nim i po trzech minutach. Pomiar tętna trwa każdorazowo 15 sekund, a uzyskaną liczbę mnożysz przez 4, uzyskując ilość uderzeń na minutę. Wielkość ta powinna stopniowo maleć, powracając po trzech minutach do normy wyjściowej (tętno zmierzone przed przystąpieniem do ćwiczeń).

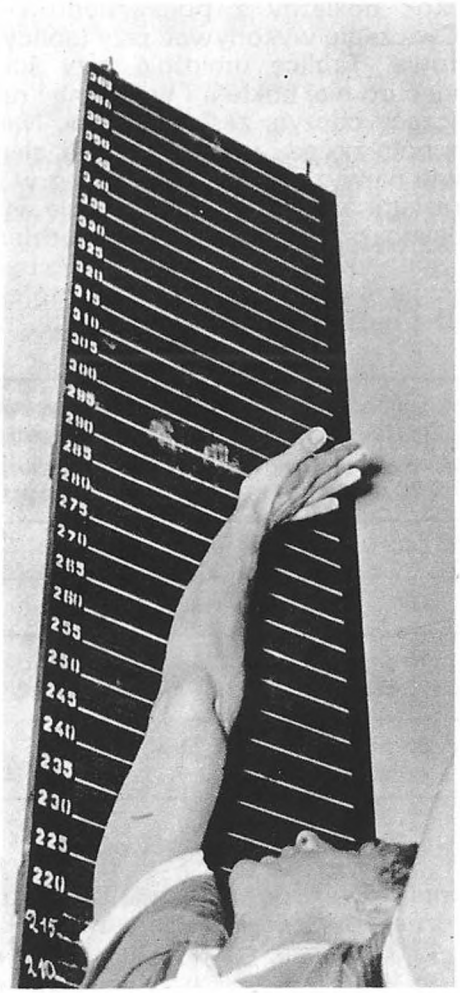
1. Podciąganie na drążku ze zwisu.

Drążek założony doskocznie. Podchwyt na szerokość barków. W pozycji wyjściowej mięśnie lekko napięte. Za pełny ruch liczy się dociągnięcie brody do drążka.

2. Uginanie i wyprosty ramion w podporze leżąc przodem. Dłonie na szerokość barków, tułów wyprostowany. Pośladków nie unosić w górę (nie załamywać się w biodrach). Za pełny ruch liczy się dotknięcie piersiami podłoża.

3. Wznosy tułowia z leżenia tyłem. Stopy wsparte lub przytrzymane przez współćwiczącego. Po wznosie tułowia wykonać skręt, by prawym łokciem dotknąć lewego kolana, po czym opaść znów do tyłu, wznieść tułów i dotknąć lewym łokciem prawego kolana. Całość uważa się za jednokrotne wykonanie próby. Przez cały czas dłonie spoczywają na karku. Tempo dość wolne.

4. Z postawy przysiad podparty, wyrzut nóg do tyłu, powrót do przysiadu i do postawy. Ćwiczenie wykonuje się na cztery tempa, ale płynnie. W czasie sprawdzianu ćwiczący stara się powtórzyć próbę w ciągu 20 sekund jak najwięcej razy, ale zawsze poprawnie.



Fot. 55. Próba skoczności. Mierzenie zasięgu w wyskoku.

5. Wyskok dosiężny z półprzysiadu i odbicia się obunóż. Ćwiczenie wykonywać przy tablicy z podziałką centymetrową. Tablicę umieścić przy ścianie. Przed próbą stanąć do niej bokiem i wyciągnąć ramię w górę, współćwiczący odczyta zasięg palców. Następnie wykonuje się półprzysiad i wyskok w górę, sięgając palcami możliwie najwyżej. Odliczając zasięg w pozycji stojącej od zasięgu w wyskoku, otrzyma się wynik.

Tę próbę możesz przeprowadzać co tydzień. Osiągnięte wyniki starannie notuj. W ten sposób będziesz mógł sprawdzać, jakie czynisz postępy i do której z grup podanych niżej możesz się zaliczyć.

	b. sprawni	*sprawni*	*przeciętnie sprawni*	*mało sprawni*
Ćw. 1	20 razy	12	6	2
„ 2	40 „	25	15	8
„ 3	100 „	60	35	20
„ 4	18 razy w ciągu 20 sekund	14	10	6
„ 5	80 cm powyżej zasięgu palców	55	35	20

Testy sprawności ogólnej

Pracownia Teorii Sportu Instytutu Naukowego Kultury Fizycznej opracowała dla zawodników, którzy ukończyli 17 rok życia, następujące zadania sprawnościowe.

1. Próba siły

A. Ćwiczenie w podciąganiu na drążku z nachwytu. Drążek na wysokości doskocznej. Przy skurczu ramion broda powinna się znaleźć na wysokości drążka.

Na ocenę składa się ilość wykonanych pełnych podciągnięć.

B. Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczach. Ocena jak wyżej.

2. Próba mocy — podskok dosiężny

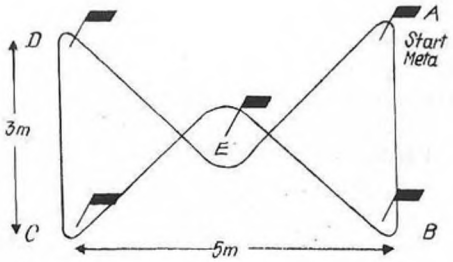
Z przysiadu obunóż wyskok w górę z zaznaczeniem śladu palcami wyciągniętej ręki. Różnica między śladem pozostawionym na tablicy w czasie podskoku a śladem dosiężnym w pozycji stojącej z ręką wyciągniętą w górę daje wynik. Dozwolone dwie próby, bierze się pod uwagę wynik lepszy.

3. Próba szybkości — bieg 60 m

Przeprowadza się 2 próby w pantoflach bez kolców. Wybieg z dołków lub bloków startowych. Czas mierzą 2 osoby. Miarodajny jest średni wynik (dwóch czasomierzy) lepszego biegu.

4. Próba zwinności — bieg zygzakiem

Prostokąt do tego biegu wskazany jest na rysunku.



Rys. 46. Prostokąt do biegu zygzakiem.

Startujący biegnie do punktów: B — E — C — D — E i A, omijając przy tym chorągiewki, których nie wolno dotknąć żadną częścią ciała.

Wynik próby stanowi czas uzyskany w trzech nie przerywanych obiegach zygzakiem.

5. Próba wytrzymałości — bieg 300 m

Bieg przeprowadza się na bieżni lekkoatletycznej. Jako wynik wpisuje się średnią czasu odczytanego na dwóch stoperach.

Oprócz sprawdzianów badających ogólną sprawność ustroju można przeprowadzać próby wynikowe, badające sprawność poszczególnych mięśni lub grup mięśniowych.

Test prostowników uda

W wykroku (prawa noga w przodzie), ręce założone na karku — przysiad tak głęboki, by pośladkiem dotknąć lewej pięty, po czym wyskok w górę, ze zmianą ustawienia nogi w locie (lewa przed prawą), zeskok do głębokiego przysiadu z dotknięciem pośladkiem prawej pięty. Skoki powtarzać do zmęczenia.

Uwaga. Przez cały czas tułów trzymaj prosto — zarówno w przysiadzie jak w wyskoku w górę. Początkowo ćwicz wolno, później coraz prędzej, starając się o poprawność wykonania. Za każdy pełny skok policz jeden punkt. Możesz się uważać za bardzo sprawnego, jeśli wykonasz 100 podskoków. 50 podskoków — to limit średnio usprawnionego sportowca.

Trenując do tej próby wykonuj również pół i trzy czwarte przysiadu — dla odpowiedniego wzmocnienia mięśni oraz podskoki z lekkim obciążeniem na barkach (do 10 kg). Poprawisz w ten sposób doskonale siłę i skoczność. Nie pozostanie to również bez wpływu na pracę serca, płuc i krążenie. Zyskasz przygotowanie do biegu, skoku, piłki nożnej, zapasów, koszykówki i podnoszenia ciężarów.

Test mięśni brzucha

Siądź na ławeczce lub na podłodze (na kocu) i oprzyj nogi o szafę lub inny przedmiot stały, po czym przejdź do leżenia tyłem (ramiona na karku). Z tej pozycji

unieś tułów (do siadu płaskiego) i skłoń się w przód tak, by prawym łokciem dotknąć lewego kolana, po czym wróć do leżenia tyłem i znów unieś tułów aż do dotknięcia lewym łokciem prawego kolana. Całość stanowi jedno ćwiczenie. W czasie próby nogi muszą być wyprostowane. Test polega na wykonywaniu wznosów i opustów tułowia przez 2 minuty. Za każdy poprawnie wykonany ruch liczysz sobie 1,2 pkt. Jeśli więc w ciągu 2 minut wykonasz 42 wznosy tułowia — otrzymasz 50,4 pkt. (42 × 1,2 = 50,4). Za 63 wznosy wykonane w 2 minutach — 75,6 (63 × 1,2 = 75,6 pkt.). Bardzo sprawny sportowiec powinien dążyć do uzyskania 100 pkt., które otrzyma za 84 wznosy tułowia (84 × 1,2 = 100,8 pkt.).

Test mięśni kończyny górnej

Przywrzyj do ściany lub szafy w taki sposób, by pięty, pośladki i łopatki dotykały jej, po czym wznieś jedno ramię obciążone ciężarkiem lub sztangielką (8 kg) w przód, na wysokość barku. Jak długo utrzymasz sztangielkę w poziomie?

Ten dobry sprawdzian wytrzymałości i siły mięśni barków zalecam do stosowania dopiero 17—18 latkom... Kto nie utrzyma ciężarka w poziomie co najmniej przez 3 sekundy, ten należy do grupy słabych. Mało zaawansowany powinien utrzymać ciężarek przez 10 sekund, sprawny przez 30 sekund, a bardzo sprawny nawet przez 50 sekund.

Taki sam sprawdzian należy przeprowadzić lewą ręką. Różnica w czasie może dochodzić od 3 do 5 sekund.

SPRAWDZIANY SIŁY

Są to sprawdziany tylko dla bardziej zaawansowanych, tych, którzy ćwiczą co najmniej pół roku. W treningu są konieczne, bo świadczą o poczynionych postępach i stanowią zachętę do dalszej pracy. Może się

zdarzyć, że u kogoś nastąpi pewne zahamowanie lub nawet spadek wyników. Będzie to sygnał alarmowy, świadczący o przemęczeniu organizmu, złym treningu, ew. niewłaściwym trybie życia. Jeśli taki stan zaistnieje, trzeba znaleźć jego przyczynę i błąd naprawić.

Poniżej podaję opis sprawdzianów w 3 konkurencjach siłowych: w wyciskaniu sztangi w leżeniu, we wznosach przedramion obciążonych sztangą i w przysiadach ze sztangą na barkach. Są to sprawdziany dla tych tylko, którzy już liczą co najmniej 17 lat i — jak poprzednio zaznaczyłem — nie są nowicjuszami w ćwiczeniach siłowych. Tabelki wskazują, do jakiej klasy możesz zaliczyć uzyskane przez siebie wyniki.

Wyciskanie sztangi w leżeniu

Jest to podstawowa konkurencja, wchodząca do programów wszystkich wielobojów kulturystycznych rozgrywanych w naszym kraju. Ćwiczący kładzie się plecami na ławeczce poziomej, przylegając do niej całym tułowiem. Głowa również ułożona na ławeczce, nogi opuszczone swobodnie po obu stronach ławki, stopy wsparte na podłożu w dowolnym rozkroku, ale na jednej linii.

Sztangę zdejmuje ze stojaków sam ćwiczący albo otrzymuje ją na wyprostowane ramiona. Następnie opuszcza gryf w dół do momentu dotknięcia nim klatki piersiowej, po czym unosi go w górę ruchem ciągłym do całkowitego wyprostu ramion. W tej pozycji wstrzymuje ruch na 2 sekundy (na zawodach do czasu otrzymania sygnału od sędziego).

Wykonującemu wyciskanie nie wolno:

— rozpoczynać i kończyć konkurencji przed sygnałem sędziego,
— zmieniać położenia ciała,
— unosić głowy i przesuwać lub unosić stóp,
— odrywać bioder od ławeczki i wyginać się do tzw. „mostku",

- prostować ramion zrywami lub zatrzymywać ruchu sztangi w górę,
- wybijać sztangi z klatki piersiowej,
- wykonać więcej niż jedno ugięcie i wyprostowanie ramion podczas jednego podejścia.

Orientacyjna tabelka klasyfikacyjna wyciskania sztangi w leżeniu

		Dane w kg		
	Waga	*III klasa*	*II klasa*	*I klasa*
ıusza	(do 52 kg)	45	60	70
ɔgucia	(do 56 kg)	60	72,5	82,5
iórkowa	(do 60 kg)	70	82,5	95
ıkka	(do 67,5 kg)	80	92,5	105
ʼednia	(do 75 kg)	92,5	105	117,5
ółciężka	(do 82,5 kg)	102,5	115	122,5

Wznosy przedramion

Jest to również typowa konkurencja kulturystyczna, prawiana niekiedy nawet z pewną przesadą przez tych, tórzy lubią chwalić się silnymi bicepsami.

Do prawidłowego wykonania ćwiczenia należy sztangę chwycić oburącz podchwytem. Tułów i nogi we /szystkich stawach wyprostowane. Ramiona wyprotowane w dół, gryf sztangi dotyka ud. Szerokość chwytu musi być taka, by grzbiety dłoni nie dotykały d. Ćwiczący musi unosić sztangę wolno, ruchem iągłym, bez zatrzymywania. Wybijanie sztangi z nóg ıb tułowia jest zabronione. Tułowia nie wolno odchyıć do tyłu. Musi być cały czas trzymany w pionie. uch wznoszenia jest wówczas zakończony, gdy gryf otknie klatki piersiowej.

Czołowi kulturyści dla wyeliminowania jakichkolwiek

przyruchów ustawiają się przy ścianie, do której przylegają głową, plecami, pośladkami i piętami. Wtedy wznosy przedramion wykonywane są w najczystszej formie. Wprowadzając ruch oszukany, tzw. „cheating", można unieść ciężar o kilkanaście nawet kilogramów większy.

Tabelka klasyfikacyjna wznosów przedramion

		Dane w kg		
Waga		*III klasa*	*II klasa*	*I klasa*
musza	(do 52,0 kg)	27,5	32,5	37,5
kogucia	(do 56,0 kg)	32,5	37,5	42,5
piórkowa	(do 60,0 kg)	37,5	45,0	52,5
lekka	(do 67,5 kg)	45,0	52,5	60,0
średnia	(do 75,0 kg)	50,0	55,0	65,0
półciężka	(do 82,5 kg)	55,0	62,5	70,0

Przysiad ze sztangą

Przysiad ze sztangą na barkach należy do podstawowych ćwiczeń nie tylko w treningu kulturystycznym, ale i ciężarowym. Do sprawdzianów w tym ćwiczeniu w głębokim przysiadzie nie radzę przystępować wcześniej, niż po ukończeniu 18 roku życia i po co najmniej kilkumiesięcznym trenowaniu ćwierć- i półprzysiadów. Nawet zaawansowani nie powinni przesadzać w ćwiczeniu głębokich przysiadów, gdyż może to przyczynić się do zdeformowania sylwetki przez zbytnie rozwinięcie mięśni nóg, a przede wszystkim mięśni pośladkowych.

W przysiadzie należy zejść tak nisko, by uda zeszły poniżej równoległego ułożenia w stosunku do podłoża. Nie wolno wybijać tułowia z przysiadu. Ruch powstawania z przysiadu musi być ciągły.

Tabelka klasyfikacyjna przysiadów ze sztangą

	Waga	Dane w kg		
		III klasa	*II klasa*	*I klasa*
musza	(do 52,0 kg)	80,0	87,5	97,5
kogucia	(do 56,0 kg)	90,0	100,0	110,0
piórkowa	(do 60,0 kg)	100,0	112,5	122,5
lekka	(do 67,5 kg)	110,0	120,0	130,0
średnia	(do 75,0 kg)	115,0	125,0	135,0
półciężka	(do 82,5 kg)	125,0	132,5	145,0

Sprawdziany w bojach siłowych — w trzech podejściach — przeprowadzaj raz na miesiąc, a wyniki notuj w książeczce treningowej.

POPISY SIŁY

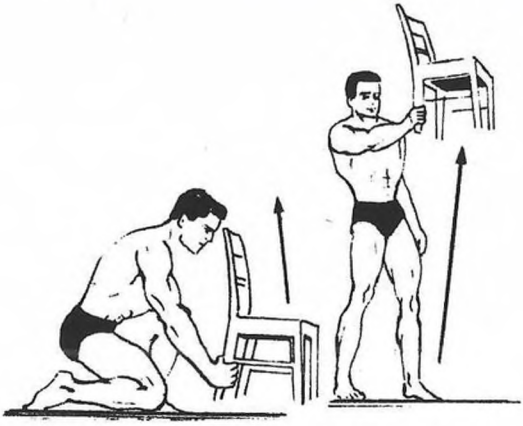
Z pewnością ćwiczysz po to, by być silnym, sprawnym i dobrze zbudowanym. Ale może zechcesz niekiedy pochwalić się swą siłą przed kolegami, może wyzwie cię który do walki na rękę. Będziesz mógł wtedy sprawdzić swoje możliwości. Oto kilka prostych przykładów popisów siły.

1. Unoszenie krzesła jednorącz z ziemi

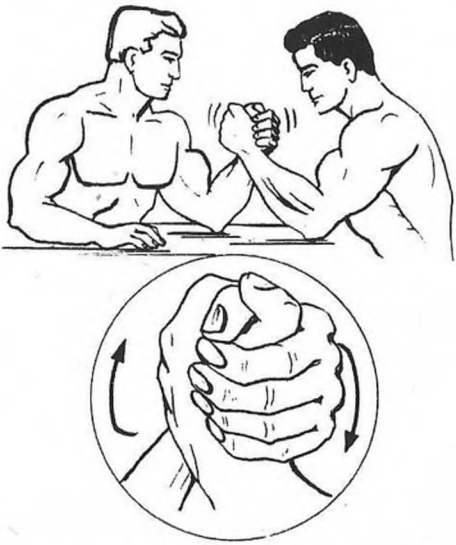
Stosunkowo bardzo łatwe ćwiczenie, ale świadczące o sile mięśni przedramion, zwłaszcza jeśli się je wykonuje również lewą ręką, a krzesło unosi z ziemi bez podrywania (łatwiej jest unieść krzesło, jeśli ręką podciągniemy je energicznie do siebie).

2. Walka na ręce

Do tej walki łokcie obu walczących powinny być ustawione na jednej linii, a ręce ułożone na stole (jak na rysunku). Przy rozpoczynaniu walki dąż do tego, by lekko skręcić dłoń przeciwnika, co ci umożliwi włącze-



Rys. 47. Unoszenie krzesła jednorącz. Sztuczka efektowna i dość łatwa.



Rys. 48. Próba rąk — popularny sprawdzian siły.

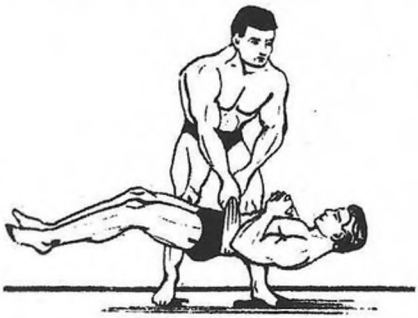
nie bicepsu do akcji. Kombinowana, skrętna praca dłoni, przedramienia i bicepsu zmusi przeciwnika do kapitulacji.

3. Uniesienie z ziemi człowieka oburącz i jednorącz

Na rysunkach widzimy sposób trzymania człowieka przy unoszeniu go oburącz (w rozkroku) i jednorącz.

Rys. 49. Unoszenie partnera oburącz.

Do tej sztuczki — podobnie jak to jest przy „martwym ciągu" — użyj przede wszystkim mięśni nóg. Pamiętaj, że siła głównie spoczywa w nogach. Nie staraj się na-



Rys. 50. W próbie uniesienia partnera jednorącz posłużymy się długim ręcznikiem lub pasem (szerokim i mocnym).

tomiast unosić ciężaru rękami, bo mięśnie te są znacznie słabsze.

4. Uniesienie współćwiczącego w górę

Paul Anderson powiedział kiedyś: „Herkulesowa siła imponowała mi zawsze. W swej karierze byłem świadkiem wielu wspaniałych wyników u ciężarowców, ale co mi najbardziej imponowało, to dźwiganie żywych ciężarów." Anderson miał chyba rację. Podrzucanie sztangi wagi 140 kg nie robi takiego wrażenia, jak uniesienie osoby ważącej o połowę mniej. Dlaczego? Ażeby unieść człowieka w górę na wyprostowane ramiona, trzeba czegoś więcej niż surowej siły. Dźwigający musi wiedzieć, jak unieść ten ciężar. A do tego konieczna jest odpowiednia szybkość, zręczność i koordynacja ruchów. Poza tym niezbędna jest olbrzymia ilość prób, by łatwo wykonać ten popis.

Pierwsze próby należy rozpocząć z jak najlżejszym partnerem. To umożliwi dobry start. W miarę nabywania wprawy możesz unosić osoby cięższe. Zabawa ta jest dobrą zaprawą fizyczną, intensywnym treningiem ciężarowym.

Jak dźwigać?

1. Partner kładzie się na wznak u stóp dźwigającego, który staje w rozkroku.

2. Skłoń tułów w przód, połóż lewą dłoń na klatce piersiowej partnera, który oburącz obejmuje twój nadgarstek.

3. Wsuń prawą rękę daleko między nogi partnera. Ten skrzyżuje nogi i mocno je ściśnie.

4. Przysiądź, przyjmując pozycję, jak do zarzucenia sztangi na pierś, po czym unieś współćwiczącego do klatki piersiowej. Gdy partner znajdzie się już na tej wysokości, niech się zwróci w twoim kierunku. W ten sposób znajdzie się w ułożeniu twarzą w dół.

5. Teraz następuje normalny „podrzut" (po ugięciu nóg szybki wyprost i wybicie partnera w górę).

6. Po wyproście ramion wytrzymaj „ciężar", po czym wolno opuść go do wysokości klatki piersiowej, ugnij kolana i postaw partnera obok siebie.

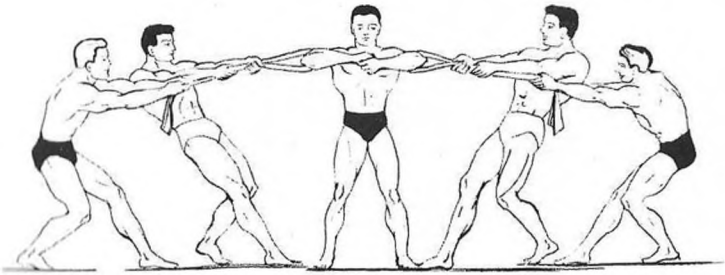
Najtrudniejszą częścią ćwiczenia jest moment początkowy — przygotowanie do zarzucenia partnera na pierś. Dobry uchwyt prawą ręką i szybkie poderwanie współćwiczącego są konieczne, aby ćwiczenie się udało. Częste próby dadzą szybkie rezultaty i wiele zadowolenia. Zachowaj ostrożność przy opuszczaniu współćwiczącego w dół.

5. Wytrzymanie naporu kilku osób

Niektóre sztuczki siłowe są raczej atrakcją wzrokową niż dowodem potężnej siły mięśniowej. Tak jest również z wytrzymaniem naporu kilku ludzi usiłujących rozerwać uchwyt dłoni popisującego się siłą bicepsów. W filmach, w których grają często kulturyści, stosują oni te sztuczki.

Trudno rozerwać środkowe ogniwo

Pokaz z rozrywaniem uchwytu wcale nie jest tak trudny, jak to się na pozór wydaje. Zanim dojdziesz do takiego popisu, musisz przejść przez łańcuch łatwiejszych ćwiczeń. Jednym z nich jest „rozciąganie". Dwóch



Rys. 51. Efektowny popis siły.

ludzi usiłuje zmusić ćwiczącego do zwolnienia uchwytu. Partnerzy powinni ciągnąć równocześnie i równomiernie. Wtedy łatwo można przeciwstawić się naporowi.

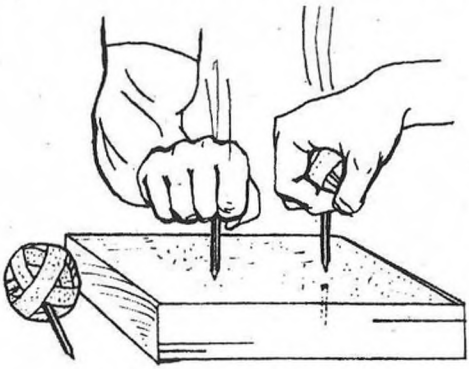
Gdy to się uda, uchwyt mogą rozrywać cztery osoby, a po pewnym czasie nawet więcej (równa liczba z każdej strony). Wkrótce stwierdzimy, że to wcale nie tak trudno wytrzymać napór ciągnących. Choćby i dlatego, że ciągnący będą mieli także niemały kłopot z silnym uchwytem współciągnących.

Ażeby nie podrapać środkowego ani też nie otrzeć mu skóry przy silnym uchwycie, do ciągnięcia należy użyć specjalnej opaski brezentowej lub nawet metalowej (wyściełanej).

Przebicie deski gwoździem

Wydaje się, że do tej sztuczki potrzebna jest olbrzymia siła. Tak jednak nie jest. Trzeba przede wszystkim opanować technikę uderzenia, co nie jest tak bardzo trudne.

Trzeba zaopatrzyć się przede wszystkim w długi, kilkucalowy gwóźdź starannie zaostrzony. Deska, w którą



Rys. 52. Do przebicia deski gwoździem niekoniecznie jest potrzebna herkulesowa siła.

chcemy wbić gwóźdź, musi być z miękkiego drzewa i grubości około 2,5 cm. Owijasz główkę gwoździa, by nie uszkodzić dłoni i tak zabezpieczony gwóźdź kładziesz między drugi i trzeci palec. Uderzenie powinno nastąpić prosto z góry. Jeśli tak postąpisz i użyjesz całej energii do przebicia deski, z pewnością sztuczka się uda.

Do ćwiczeń użyj znacznie cieńszej deski. Pamiętaj o starannym owinięciu główki gwoździa, by nie doznać kontuzji.

POPISY ZRĘCZNOŚCI

1. W pozycji stojącej trzymając piłkę między stopami, podskocz w górę, podciągając obydwa kolana i wyrzucając przy tym piłkę stopami w przód w górę. Wyrzuć ją tak wysoko, ażeby ją następnie chwycić w ręce. Później to samo ćwiczenie próbuj wykonać z nogami wyprostowanymi w kolanach.

2. Siad płaski, dłonie wsparte o podłoże za tułowiem, trochę z boku, piłka między stopami. Z tej pozycji unieś nogi w górę (to nie jest łatwe) i podrzuć piłkę stopami tak wysoko, ażebyś mógł ją złapać. Bardzo zręczni, o dostatecznie wyrobionych mięśniach brzucha, podrzucają piłkę tak wysoko, że zdążą powstać i chwycić ją. Początkowo podrzucaj piłkę nogami ugiętymi, później wyprostowanymi w kolanach.

3. Stojąc w rozkroku z piłką w rękach wykonaj głęboki skłon w dół i zamachem ramion rzuć piłkę w górę poza siebie, po czym uchwyć ją w obie ręce.

4. W staniu, piłka między stopami, wykonaj wyskok w górę z wymachem nóg do tyłu i wyrzutem piłki, po czym chwyć ją ponad głową w ręce.

5. Podbijaj piłkę głową (główkowanie), później podbijaj ją stopą (najpierw jedną, później drugą), a wreszcie połącz oba ćwiczenia w jedno: po kilku podbiciach stopą, wykonaj kilka podbić głową.

Ćwiczenia te wprowadzą urozmaicenie do twego treningu (zwłaszcza na plaży).

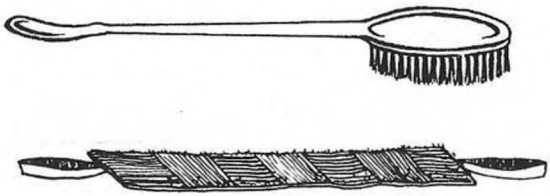
HIGIENA CODZIENNA

MYCIE

Każdy sportowiec, każdy człowiek musi dbać o czystość ciała. Wydaje się to oczywiste, a jednak z czystością ciała u naszych sportowców nie zawsze jest najlepiej.

Ciało nasze powinno lśnić czystością, skóra powinna być wypielęgnowana. I to wcale nie żadnymi sztucznymi środkami, ale przez częste używanie wody (ciepłej i zimnej) oraz mydła. Powinniśmy się często kąpać i starannie myć przynajmniej raz dziennie całe ciało w ciepłej wodzie. Po każdym treningu należy wziąć ciepły natrysk lub po namydleniu ciała spłukać pot gorącą wodą.

W czasie kąpieli i przy codziennych ablucjach największą trudność sprawia nam mycie pleców. Ręce są za krótkie, by można było umyć plecy dokładnie. A przecież właśnie plecy najwięcej się brudzą w czasie ćwiczeń czy to przy ćwiczeniach akrobatycznych, czy przy siłowych itd. Nietrudno wtedy o zatkanie porów, zanieczyszczenie skóry, a stąd już krótka droga do prysz-



Rys. 53. Szczotka i pas do mycia pleców.

czy i wysypki. Uniknąć tego można przestrzegając podstawowych zasad higieny.

Radzimy przy myciu pleców posłużyć się szczotką na długim drążku. Taka szczotka rozwiąże wszystkie trudności.

KILKA OGÓLNYCH WSKAZAŃ HIGIENICZNYCH

1. Usuwaj niedociągnięcia w działaniu organizmu, zwalczaj wady budowy, po starannym przebadaniu się u lekarza.
2. Dostarczaj organizmowi dostatecznej ilości pożywienia. Staraj się o to, by twoje wyżywienie zawierało dużo protein i białka, które znajdziesz w surowym mięsie (tatar), rybie, świeżym mleku, jajkach, białym serze, soi itd.
3. Nigdy nie objadaj się, ale dąż do tego, by wyżywienie zawierało odpowiednią ilość witamin (szczególnie B i C) i soli mineralnych (jedz dużo jarzyn i owoców).
4. Wypijaj pół litra mleka dziennie. Bardzo wskazane są również soki owocowe (zwłaszcza z owoców cytrusowych).
5. Wytyczaj sobie zadania, które masz wykonać w poszczególnych okresach (miesiąc, kwartał, rok). Początkowo nie stawiaj sobie zbyt wysokich wymagań. Z biegiem czasu będziesz wymagania zwiększać.
6. W pracy treningowej nie naśladuj bezmyślnie mistrzów. To co było dla nich dobre, nie musi odpowiadać tobie. Doświadczaj na samym sobie. Do wszystkiego podchodź krytycznie. Układaj własne plany treningowe, konsultując je z bardziej doświadczonym kolegą lub instruktorem.
7. Trening układaj tak, byś zwiększał siłę, szybkość, a w późniejszym czasie i wytrzymałość.
8. Ćwicz systematycznie, codziennie, ale nigdy nie przemęczaj się. Nie przystępuj do ćwiczeń wcześniej jak w 2 godziny po posiłku.

9. Sypiaj 8—9 godzin na dobę. Nie pal papierosów, unikaj alkoholu w jakiejkolwiek postaci.

10. Prowadź dzienniczek treningowy, skrzętnie notuj co i jak robisz. Od czasu do czasu odnotuj wyniki sprawdzianów.

KILKA SŁÓW O ODŻYWIANIU

Dobre odżywianie ma znaczny wpływ na rozwój organizmu i uzyskiwanie dobrych wyników w sporcie. A jednak popełnia się często wiele błędów. Największy z nich, to przeciążanie żołądka nadmiarem pokarmu (niekiedy małowartościowego), którego organizm nie jest w stanie przyswoić. Pożywienie winno być:

a) wysokowartościowe (kaloryczne),
b) dobrze przyrządzone,
c) należycie zróżnicowane.

Składniki, które gwarantują uzupełnienie paliwa zużywanego przy wytwarzaniu energii, rozrost młodego organizmu i zapewniają prawidłowy przebieg najważniejszych procesów życiowych oraz odbudowę zużytych tkanek, to przede wszystkim białka i węglowodany.

Najlepszym źródłem białka zwierzęcego jest mięso. Stanowi ono nieodzowny pokarm młodego człowieka. Zaleca się od czasu do czasu surowe mięso (tatar) i mięso gotowane (przede wszystkim cielęce, wołowe, mięso białe), ale bez spożywania go w nadmiernych ilościach. Spożywać trzeba również białko roślinne (groch, fasola, soja).

Ważną rolę odgrywają węglowodany. Miód powinien dominować, a dalej dżemy i różne przetwory owocowe i cukiernicze. Zaleca się jedzenie kartofli oraz chleba razowego, który posiada duże wartości odżywcze.

Z tłuszczów na szczególną uwagę zasługuje masło. Najbardziej wartościowe jest świeże masło w stanie surowym.

Witamin i soli mineralnych dostarczysz organizmowi przez spożywanie mleka. Jedz dużo surówek, mleka pij co najmniej pół litra dziennie (bardzo wskazane jest zsiadłe mleko). Nie ograniczaj picia płynów owocowych, kompotów, dobrze słodzonej herbaty (ciepłej), ażebyś nie odwodnił ustroju.

Nie używaj natomiast pod żadną postacią alkoholu (wina, piwa) ani też nie pal papierosów. Człowiek, który chce się szczycić nazwą silnego, musi umieć także wyrzec się różnych pseudoprzyjemności. Trzeba mieć charakter.

RELAKS

Opanuj sztukę odpoczywania przez kompletne odprężenie, tzw. relaks. Polega on na umiejętności rozluźniania mięśni na zawołanie. Dochodź do tego stopniowo. Pozycją idealną przy relaksie jest nieco wyższe ułożenie nóg w leżeniu lub w siadzie (dla rozluźnienia mięśni brzucha) oraz ugięcie ich w stawach kolanowych i biodrowych. Takie ułożenie ciała obniża napięcie mięśni i ułatwia ich rozluźnienie.

Kto raz zdobędzie umiejętność kontrolowania napięcia mięśni, ten będzie umiał ją stosować nie tylko w jakimś specjalnym ułożeniu, ale w każdej pozycji i w każdej chwili. Można wówczas stosować relaks — co daje ogólny wypoczynek mięśniom — przy oglądaniu programu telewizyjnego, w ławce szkolnej czy przy biurku, w czasie przerwy w pracy itd.

AUTOMASAŻ

O tym, że masaż posiada ogromne znaczenie w treningu sportowym, wie każdy. Niektórzy nawet twierdzą, że dobry masaż — w niektórych dyscyplinach sportu — to prawie połowa przygotowania sportowego. Z pewnością jest w tym wiele przesady, ale niemniej wartość masażu może być znaczna.

Niewiele czyni się jednak w tym kierunku, by sportowców zapoznać z masażem. Właściwie korzystają z niego tylko najlepsi zawodnicy na obozach i zgrupowaniach. Przeciętny śmiertelnik nie ma możności korzystania z masażu ani fińskiego (głębokiego), ani też szwedzkiego (bardziej powierzchownego, częściej dziś stosowanego).

Nie będziemy tu analizować odmian masażu, pragniemy jedynie w sposób obrazowy przedstawić najważniejsze ruchy automasażu, czyli masażu stosowanego na samym sobie.

Najlepiej stosować masaż po treningu lub ćwiczeniach i zmyciu potu pod natryskiem lub po kąpieli.

Masować należy zawsze zgodnie z przebiegiem dróg limfatycznych w kierunku węzłów chłonnych. Jeżeli przystępujemy do masowania ramienia, zaczynamy od dłoni, przechodząc stopniowo do łokcia, a później do barku. Masaż musi iść w kierunku od dłoni do barku.

Masaż nogi zaczynamy od stopy, posuwając się coraz wyżej: do kolana, a następnie do pachwiny.

Mięśnie, które masujemy, muszą być całkowicie rozluźnione. W czasie masażu nie wolno ich napinać. Dla nadania rękom odpowiedniego poślizgu można je posypać talkiem. Ręce, które masują, jak i cała skóra muszą być — co raz jeszcze podkreślam — czyste. Po masażu należy starannie umyć się w ciepłej wodzie.

Najbardziej zasadnicze ruchy przy masażu to:

a) głaskanie, którym zaczynamy i kończymy masaż;

b) ugniatanie, które stosuje się przy masowaniu mięśni łatwo uchwytnych (np. długich mięśni kończyn);

c) rozcieranie. Opuszki palców rozcierają mięśnie. Przy tym sposobie masażu należy powoli wzmacniać nacisk;

d) wyciąganie. Ruch ten polega na odciąganiu mięśnia od jego przyczepów na kości;

e) oklepywanie, które wykonuje się brzegiem (kantem) usztywnionych rąk. Oklepywanie stosuje się na większych grupach mięśniowych.

A oto objaśnienia do poszczególnych rysunków.

Rys. 54. Poszczególne ruchy automasażu.

1. Rozcieranie szyi (strzałka wskazuje kierunek ruchu).

2. Rozcieranie mięśni piersiowych obu dłońmi od środka na zewnątrz do mięśni grzbietu, po czym oklepywanie tych mięśni opuszkami palców.

3. Ugniatanie mięśni piersiowych (od środka w kierunku pach), po czym lekkie oklepywanie mięśni.
4. Rozcieranie mięśni brzucha (lekko) dłońmi płasko ułożonymi. Ruchy wykonujemy w leżeniu, z nogami podciągniętymi.
5. Koliste rozcieranie palcami prawej ręki mięśni brzusznych.
6. Rozcieranie mięśni karku (lewa ręka rozciera prawą stronę karku).
7. Rozcieranie mięśni barków i grzbietu.
8. Głaskanie, a następnie rozcieranie mięśni nóg (od stóp w górę).
9. Masaż palców i podbicia.
10. Masaż stopy i okolicy kostki ruchami kolistymi.
11. Rozcieranie mięśni podudzia.
12. Ugniatanie i wyciąganie mięśni podudzia oraz ich oklepywanie.
13. Kolisty masaż kolana.
14. Głaskanie, rozcieranie i ugniatanie prostowników uda.
15. Ugniatanie, wyciąganie i rozcieranie mięśni uda.
16. Głaskanie, rozcieranie i ugniatanie zginaczy uda oraz mięśni pośladkowych.
17. Głaskanie i rozcieranie mięśni przedramienia.
18. Ugniatanie i wyciąganie mięśni przedramienia (dłoń wzniesiona w górę).
19. Głaskanie, rozcieranie i ugniatanie mięśni ramienia.
20. Wyciąganie i oklepywanie mięśni ramienia.

HARTUJ ORGANIZM

Dr med. J. M. Sarkizow-Serazini, członek Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej, uważa, że najlepszymi środkami hartowania się są przede wszystkim zabiegi wodne, kąpiele powietrzne i sporty zimowe. Najlepsze efekty, jego zdaniem, dają jednak zabiegi wodne: nacieranie ciała mokrym ręcznikiem, polewanie wodą, kąpiel.

Przy stosowaniu tych zabiegów skóra powinna być rozgrzana, a temperatura powietrza wynosić 18—20° C, temperatura wody zaś tyle, aby rozpoczynający hartowanie nie odczuwał przykrości. Co dwa, trzy dni obniża się temperaturę wody o jeden stopień, a czas trwania zabiegu przedłuża o 1—3 minut. Gdy wystąpią dreszcze, należy natychmiast zabieg przerwać.

Na zakończenie każdego zabiegu wodnego ciało wyciera się do sucha szorstkim ręcznikiem i „masuje" je tak długo, dopóki skóra się nie zaczerwieni. Nacieranie i prysznic najlepiej stosować po zakończeniu ćwiczeń.

O tych zabiegach, nieodzownych przy prowadzeniu treningu sportowego, musisz stale pamiętać.

Kąpiel nóg

Doskonałym zabiegiem hartującym jest także kąpiel nóg. Jeśli masz skłonności do przeziębień, możesz się ich wyzbyć przez zastosowanie tej „kuracji". Ale nawet odpornym na przeziębienia takie kąpiele mogą się przydać. Dają one odpoczynek nogom, które przy ćwiczeniach siłowych są szczególnie obciążone.

Włóż nogi do kubła napełnionego wodą podgrzaną do 26—28° C (woda powinna sięgać łydek) na jedną minutę. Następnie wytrzyj je starannie włochatym ręcznikiem i zastosuj automasaż. Co dzień przedłużaj kąpiel o minutę, a temperaturę wody obniżaj o jeden stopień, aż dojdziesz do 10-minutowej kąpieli i temperatury wody 16 stopni. Dla osób szczególnie łatwo ulegających przeziębieniom zaleca się początkowo raczej nacieranie nóg ręcznikiem zmoczonym w wodzie o temperaturze 26—28° C, którą stopniowo obniża się. Dopiero po kilku dniach można zastosować kąpiel.

Chodź często boso

Chodzenie boso jest skutecznym sposobem hartowania i doskonałym ćwiczeniem stóp. Codziennie za-

tem rano i wieczorem dobrze jest pochodzić boso po mieszkaniu, a w lecie starać się dużo chodzić i biegać boso po trawie, piasku, wodzie. W ten sposób zahartujesz się do tego stopnia, że po pewnym czasie będziesz mógł boso biegać nawet po śniegu.

Zahartowanie uchroni cię przed nieprzyjemnymi zaziębieniami, a często nawet przed bardziej niebezpieczną chorobą.

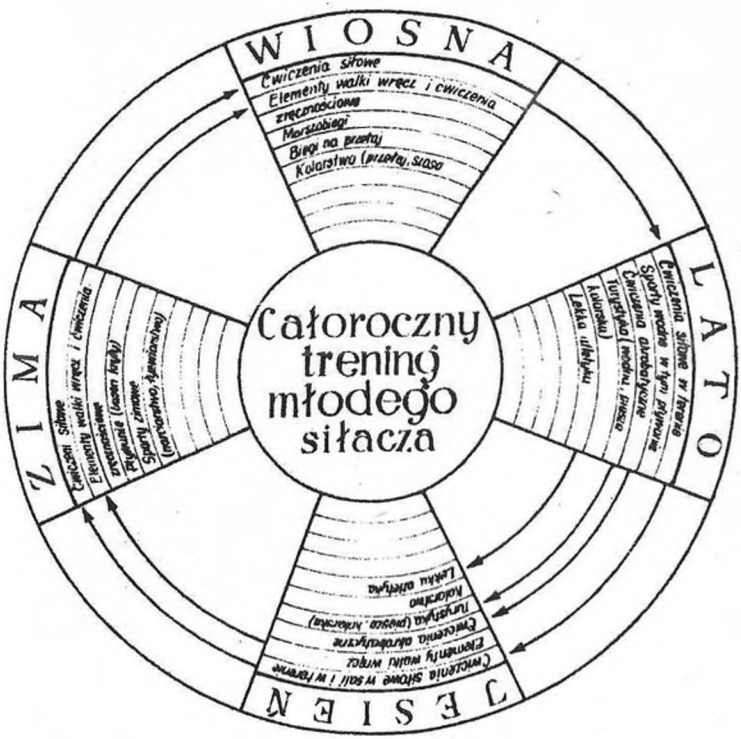
CAŁOROCZNY TRENING MŁODEGO SIŁACZA

Wszystko, co przeczytałeś w tej książce, zmierza do tego, aby cię przekonać, że trening młodego siłacza powinien mieć charakter funkcjonalny, tzn. musi przygotowywać do życia we współczesnym świecie. Nie ograniczaj się zatem wyłącznie do ćwiczeń siłowych, lecz włączaj do treningu różne formy i środki wychowania fizycznego, dążąc do wszechstronnej sprawności.

Aby sobie lepiej uplastycznić obraz prawidłowego treningu, obejrzyj dokładnie schemat tu zamieszczony. Znajdziesz w nim wiele ciekawych informacji.

Przede wszystkim pamiętaj o ciągłości treningu, który toczyć się powinien nieprzerwanie z sezonu na sezon, z roku na rok, tworząc obwód zamknięty. Kulturystyka może stanowić element przeważający, dla niej przecież głównie podjąłeś ćwiczenia. Ale obok kulturystyki poczesne miejsce w twoim treningu muszą zająć sporty użytkowe: pływanie, elementy walki wręcz, lekka atletyka, kolarstwo, a także ćwiczenia zręczności, gibkości i inne.

Dobór ćwiczeń powinieneś dostosować do sezonów: w zimie główny nacisk położysz na ćwiczenia siłowe z użyciem całego arsenału sprzętu, który sam przygotujesz lub znajdziesz w sali ćwiczeń; na wiosnę i jesienią więcej czasu przeznaczysz na ćwiczenia w terenie, a latem, jakby dla odpoczynku, przerzucisz się niemal zupełnie na sporty wodne, turystykę, lekką atle-



Rys. 55. Schemat całorocznego treningu.

tykę. To ci urozmaici trening i uchroni przed znużeniem — wrogiem wszelkich ćwiczeń.

Jeśli zaś podejdziesz do ćwiczeń z całym zapałem, jeśli włożysz w nie dużo serca — osiągniesz niewątpliwie swój cel: staniesz się silny, sprawny, zaradny i dzielny, uzyskasz piękną sylwetkę, nie antycznego, lecz współczesnego Herkulesa.

KULTURA NIE TYLKO FIZYCZNA

Piękna, męska sylwetka i sprawne mięśnie — czy to już wszystko co składa się na pełny obraz współczesnego młodego atlety? Otóż nie! Do pełnego portretu należy jeszcze dodać odpowiedni poziom kultury ogólnej.

Kulturę zdobywa się w ciągu życia przez kontakt z dobrami kultury oraz przez obcowanie z ludźmi kulturalnymi. Staraj się o takie kontakty i przebywaj jak najczęściej z takimi ludźmi.

Kulturę umysłu daje wykształcenie. Zaczynasz je zdobywać w szkole, a pogłębiasz przez studia, pracę zawodową, lekturę, doświadczenie i dokształcanie się. Wykształcenie nie przychodzi samo. Trzeba je zdobyć uporczywą pracą, wyrzeczeniem, siłą woli. Ty musisz się na to zdobyć.

Równie ważnym przejawem kultury jest prawość charakteru, dobroć serca i delikatność uczuć. Właśnie z siłą te przymioty dobrze się kojarzą, co potwierdzają życiorysy wielu siłaczy.

Do kultury ogólnej należy także dbałość o swą powierzchowność, właściwe zachowanie się wśród ludzi. Tobie szczególnie jest to potrzebne, gdyż na Ciebie ludzie patrzą krytyczniej niż na innych Twoich rówieśników, właśnie dlatego że należysz do „rodziny kulturystów".

Żyjesz w czasach wielkiego liberalizmu w wielu dziedzinach, a także w obyczajach. Co krok spotykasz się z jakimś nowinkarstwem, nieraz z naiwnym małpowaniem czy to mody, czy sposobu bycia. Masz dużą swobodę i samodzielność i sam musisz często o sobie decydować. I tu chciałbym dać Ci kilka praktycznych rad.

Rada pierwsza. Pamiętaj o przysłowiu: „Jak cię widzą, tak cię piszą". Dbaj o swój wygląd zewnętrzny. Należy do niego zarówno uczesanie, jak i ubiór.

W zasadzie każde uczesanie jest dozwolone (chyba że dom lub szkoła ma specjalne wymagania), byleby włosy były czyste, wyszczotkowane i zaczesane. Niechlujność najjaskrawiej występuje właśnie we fryzurze, a człowiek, który dba o kulturę ciała, nie może być niechlujny.

Rada druga. Nie pozwól, aby moda była Twoim panem; bądź Ty panem mody! Nosić na sobie można w zasadzie wszystko, ale trzeba wiedzieć, co do czego się nosi. Bo właśnie przez sposób ubrania można się najłatwiej narazić na śmieszność.

Rada trzecia. Nawet największa elegancja nie pomoże temu, kto nie umie się ruszać. Niewymuszony, harmonijny sposób poruszania się to sztuka nie lada. Mało ludzi, zwłaszcza bardzo młodych, zawsze wie, co robić z rękami, aby nie zawadzały, jak się kłaniać, jak omijać wszystkie inne rafy, zagrażające dobremu samopoczuciu wśród osób o wyrobionych manierach.

Trudno tu wdawać się w drobiazgowe rozważania. Najważniejsze zalecenie to zachować swobodę, naturalność i powściągliwość ruchów. A szczegółów uczyć się od ludzi, którzy mogą służyć za wzór zachowania w każdej okoliczności.

Tu już wkraczasz w nowy problem: problem dobrego obyczaju.

Istnieją bowiem pewne normy zachowania, które umożliwiają bezkolizyjne wzajemne obcowanie zbiorowiska ludzkiego, normy tym bardziej konieczne do przestrzegania, w im większym skupisku ludzi żyjesz.

Wiele norm reguluje współżycie między ludźmi. Wybieram z nich trzy, które — moim zdaniem — przed innymi powinny być wypisane na sztandarze kulturysty: grzeczność, uczynność — w rzeczach drobnych, pomoc — w sytuacjach trudnych.

W słowniku savoir-vivru są cztery czarodziejskie wyrazy: proszę, dziękuję, przepraszam, nie szkodzi. O ileż byłoby przyjemniej, gdyby wszyscy ludzie używali ich na co dzień: w domu, w sklepie, na ulicy, w autobusie. Przynajmniej Ty miej je stale na ustach. To grzeczność zdawkowa, ale stanowi podstawę dobrych obyczajów.

Jest też grzeczność głębsza, wyrażająca się szacunkiem dla osób, z którymi przebywamy (z takimi zaś osobami, które nie budzą szacunku, nie powinniśmy przebywać). Okazywanie szacunku należne jest każdej starszej osobie, a przede wszystkim rodzicom, nauczycielom i przełożonym. Pamiętaj, że na treningu Twoim przełożonym jest instruktor; okazuj mu szacunek i innych do tego nakłaniaj. Uprzejmie odnoś się także do swoich kolegów i koleżanek. Jesteś dość silny na to, abyś każdemu mógł okazać swą grzeczność.

Uprzejmość wobec kobiety jest szczególnym obowiązkiem mężczyzny — nawet w dzisiejszych czasach pełnego równouprawnienia. Fizycznie jest ona zawsze od nas słabsza, a słabszym należą się nasze względy.

Co najbardziej rzuca się w oczy z przekroczeń grzeczności? Nieustępowanie miejsca w tramwaju, autobusie czy pociągu osobom starszym i kobietom. Trzymanie rąk w kieszeni w czasie ukłonu, przy witaniu się i podczas rozmowy — zwłaszcza z kobietą i ludźmi starszymi. Siedzenie, podczas gdy kobieta stoi — najbardziej to razi w lokalach publicznych. Zbyt głośne zachowywanie się w miejscach publicznych.

Nie wspominam o chuligaństwie, gdyż to w ogóle nie wchodzi w rachubę u kogoś, kto pod jakimkolwiek względem pracuje nad sobą.

Bądź uczynny, a sposobność do uczynności przytrafia nam się niemal co dzień. Nigdy jej nie zmarnuj. Pomóż przeprowadzić np. staruszkę przez jezdnię, pomóż koleżance nieść ciężką torbę.

I wreszcie dochodzimy do punktu szczególnie ważnego: pomocy, jaką człowiek silny, sprawny, wszechstronnie wyćwiczony — a takim powinien być każdy

kulturysta — ma obowiązek okazać każdemu, kto jej potrzebuje.

Jest pomoc, która wymaga od nas tylko fizycznego wysiłku: wytoczenie samochodu, dźwignięcie tobołu czy ciężkiej walizki, podniesienie kogoś, kto upadł na ulicy, przeniesienie kontuzjowanego i tysiące innych sytuacji. Taka pomoc wymaga pewnej straty czasu. Ale niekiedy musimy pospieszyć z pomocą osobom, które się znalazły w niebezpieczeństwie, co i dla nas może stanowić mniejsze lub większe zagrożenie. Nawet i wtedy nie powinniśmy się cofnąć przed aktywnym udziałem w obronie napadniętego czy wydobyciu ofiary wypadku z krytycznego położenia. Odmówienie pomocy jest tchórzostwem, a jeśli wymagającym pomocy jest kobieta lub dziecko — jeszcze i hańbą.

Oczywiście, należy przy tym obliczyć własne siły i umiejętności i wybrać taką formę interwencji, która w danym momencie jest najrozsądniejsza (nie rzuca się w wodę z pomocą tonącemu ten, kto nie umie pływać).

Pamiętaj: mięśnie nie służą do przechwałek. Służą do pracy, do pomocy słabszym, do obrony w razie napaści. Jeśli po to będziesz je rozwijał i do tego ich używał, nikt nie zarzuci ci, że marnujesz swój czas uprawiając ćwiczenia siłowe.

SIŁY NIEWYZWOLONE

Coraz wspanialsze, coraz bardziej imponujące wyniki osiągają sportowcy dzięki doskonaleniu techniki, lepszym metodom treningu, wprowadzeniu do sportu ćwiczeń siłowych, lepszym urządzeniom sportowym, nowoczesnemu sprzętowi itd., itd. Wydawałoby się, że włączenie się nauki do sportu sprawiło, iż nie ma już dziś w nim żadnych tajemnic. Tak jednak nie jest. W miarę rozwoju sportu, w miarę coraz wyższych wyników, jak grzyby po deszczu wyrastają coraz to nowe problemy, wyłaniają się nowe tajemnice, których zbadanie i rozwiązanie może popchnąć sport na wyżyny, o jakich nam się nie śni. Dlatego też dziś, kiedy tak często mówi się o granicach możliwości, o tym że zbliżamy się do poziomu, który tylko z największym trudem będzie można przekroczyć, nie obawiam się powiedzieć, że za pół wieku dzisiejsze rekordy wydadzą się niezbyt wygórowane.

Nie należy przewidywać rewelacyjnych zmian w technice sportu ani też w metodyce treningu (choć i tu jest wiele zagadnień niedostatecznie jeszcze zgłębionych), ale w ogólnym przygotowaniu organizmu do sportu wysokokwalifikowanego. Sportowcy przyszłości będą wyżsi, silniejsi, sprawniejsi, zręczniejsi.

Wiele spodziewać się można ze strony nauk przyrodniczych, a zwłaszcza anatomii funkcjonalnej i fizjologii wysiłku. Badania nad funkcją gruczołów wewnętrznego wydzielania czy układu sympatycznego pozwolą wyjaśnić niejedno zagadnienie dotyczące gotowości organizmu do wysiłku, zdolności regenerowania sił. Poważną rolę i wpływ na wyniki odegrają chyba tak mało dziś znane i niezgłębione siły wewnętrzne — z autosugestią na czele. Dziś jest już pewne, że zmobilizowanie sił wewnętrznych ma niewątpliwy wpływ na wyniki.

ROZWIJAJMY SIŁĘ WOLI

W sporcie — podobnie jak w każdej innej dziedzinie życia — o postępach decyduje charakter, siła woli, umiejętność pokonywania trudności i niezniechęcanie się największymi nawet przeciwnościami. Historia sportu daje liczne przykłady, do czego prowadzi wytrwałość i nieustępliwość w postanowieniach. Najbardziej natomiast utalentowani schodzili z areny sportu b. szybko, jeśli nie posiadali dostatecznie silnej woli, by wytrwać w treningu, by nie ulec pokusom zatruwającym zdrowie. Mam tu na myśli alkohol i tytoń.

Kusociński — Krzyszkowiak

Nazwiska świetnych tych długodystansowców znacie dobrze. Janusz Kusociński wywalczył pierwszy dla Polski złoty medal w lekkiej atletyce mężczyzn, przełamując długotrwałą hegemonię Finów. Zwyciężył na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles na dystansie 10 km (30:11.4). Dwa lata po zwycięskim biegu uległ ciężkiej kontuzji kolana. Lekarze orzekli wówczas, że to koniec kariery biegacza. Ale Kusociński nie dał za wygraną. Systematycznymi ćwiczeniami gimnastycznymi, prowadzonymi z nakładem olbrzymiej cierpliwości i wytrwałości, po dwóch i pół latach doszedł do tego, że znów zaczął biegać. Co więcej — tuż przed wybuchem II wojny światowej — znalazł się w szczytowej formie życiowej. I kto wie, czy w roku 1940 nie zdobyłby pierwszego miejsca w biegu maratońskim na Igrzyskach w Helsinkach (co było jego marzeniem), gdyby nie wojna.

A czy zdajecie sobie sprawę z ilu przeciwnościami walczyć musiał Zdzisław Krzyszkowiak, rekordzista świata i mistrz olimpijski z Rzymu w biegu 3 km z przeszkodami? Z nieugiętą siłą woli potrafił przełamywać trudności i wychodził z nich zwycięsko, choć nieraz wydawało się, że stoi na straconej pozycji, że nie będzie już mógł dojść do dawnej formy. Tymczasem po długich

miesiącach Krzyszkowiak zaskakiwał świat jeszcze lepszymi wynikami.

Stal hartuje się w ogniu

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że nikt nie dochodzi łatwo do szczytów doskonałości. Długo trzeba kształtować charakter, ale włożona praca procentuje wielokrotnie w sporcie i poza sportem, bo pewne wartości z sali ćwiczeń czy boiska wnosi się w życie. Oto kilka sugestii jak pracować nad sobą.

1. Podejmij najpierw postanowienie, że dokonasz czegoś, co nie sprawi ci większej trudności. Jeśli palisz papierosy, staraj się przez najbliższe dni ograniczyć palenie, puszczając z dymem o 2 papierosy mniej. Gdy po trzech dniach będziesz mógł odnotować pierwszy taki sukces, dąż do dalszego. Krok po kroku realizuj nowe postanowienia. Oczywiście, mogą one być różnej natury i w różny sposób ukierunkowane. Najważniejsze, byś zrobił pierwszy krok na drodze do doskonalenia się. Mierz jednak zamiar według sił i nie chciej od razu zbyt wiele. Dopiero gdy pewnie wykonasz pierwszy krok, mogą pójść za nim następne, trudniejsze.

2. Przy trudnym zadaniu myśl o tym, czego masz dokonać i czego musisz dokonać. Gdy to osiągniesz, odczujesz wielkie zadowolenie. Ale nawet jeśli ci się coś nie uda za pierwszym razem, nie rezygnuj z doskonalenia się. Spróbuj po raz drugi, a może i trzeci. Nieudane próby analizuj. Zapytaj siebie, dlaczego nie doszedłeś do celu? Czy niewłaściwie mierzyłeś? Może nie byłeś jeszcze przygotowany do tego zadania? Może musisz jeszcze potrenować siłę woli tak, jak ćwiczysz, stopniowo zwiększając obciążenie i ilość serii.

3. Wierz w to, że z biegiem czasu możesz dojść nawet do bardzo wygórowanego celu, a wtedy na pewno go osiągniesz. Zwalczaj wszelkie kompleksy niższości. Jeśli inni mogą wykazać siłę charakteru, to dlaczego ty nie masz się na to zdobyć? Czy musisz pozostać niewolnikiem własnej słabości? Czy nie stać cię na to, by

stać się prawdziwym sportowcem, człowiekiem z charakterem i silną wolą?

4. Odważ się i zdecyduj się na to, by popracować nad sobą. Wyznacz sobie jakieś terminy do wykonania pierwszego zadania, a jeśli uzyskasz zwycięstwo nad samym sobą (to zwycięstwo jest najcenniejsze), dąż do drugiego, trzeciego, dziesiątego. Zmienisz się wtedy całkowicie. Staniesz się innym człowiekiem: z silnymi mięśniami i... silnym charakterem. A takich ludzi pragnęlibyśmy mieć jak najwięcej.

Dwadzieścia lat temu świat obiegła wiadomość o fantastycznym wyczynie Hillarego i Tenzinga, których stopy dotknęły najwyższego szczytu świata — Mount Everest. John Hunt, kierownik całej wyprawy, zapytany, czemu zawdzięcza osiągnięcie celu, odpowiedział:

1) chciałem dokonać tego wyczynu;
2) ryzykowaliśmy wszystkim — nawet życiem — by czynu dokonać;
3) wierzyliśmy w to, że uda nam się szczyt ten zdobyć;
4) poszliśmy naprzód według ściśle opracowanego planu.

Każdy z nas może osiągnąć pewien szczyt, jeśli zachowa się tak, jak John Hunt.

BIBLIOGRAFIA

B. H. Massey, H. W. Freeman, Fr. Manson, J. A. Wessel: The kinesiology of weight lifting, 1959

W.L. Gresham: The book of strenght, 1961

B. Hoffman: Weight training for athletes, 1961

G. Hooks: Application of weight training to athletics, 1962

St. Zakrzewski: Jak stać się silnym i sprawnym, 1971

St. Zakrzewski: Siła-sprawność-piękno, 1962

Periodyki:

Iron Man 1970—1971
Muscle Builder 1969—1971
Body Building 1968—1971
Sport dla Wszystkich 1962—1966

SPIS TREŚCI

To już trzecie wydanie 5
Zamiast wstępu 7
Poznaj swój organizm 9
Organizm a okres dojrzewania 9
Właściwości anatomiczne okresu dojrzewania 9
Właściwości fizjologiczne okresu dojrzewania 11
Wskazania do ćwiczeń w wieku dojrzewania 12
Poznaj mięśnie i ćwiczenia, które je rozwijają 13
Program ćwiczeń młodego kulturysty 22
Kiedy rozpocząć ćwiczenia siłowe 22
Zacznij od ćwiczeń bez obciążenia 23
Krzyż i uda — główny magazyn siły 24
Mocny „krzyż" — drugie źródło siły 26
Zanim zaczniesz dźwigać ciężary — wzmocnij mięśnie brzucha 27
Drugi tydzień ćwiczeń 28
Trzymaj się prosto 33
Metoda dr Ruffiera 35
Unoś ciężar swego ciała 39
Ćwiczenia z lekkimi ciężarkami 43
10 ćwiczeń z lekkimi ciężarkami dla początkujących . . . 44
Ćwiczenia z lekkimi ciężarkami dla zaawansowanych . . . 46
Ćwiczenia ze sprężynami 48
Ćwiczenia ze skakanką 50
Pięć ćwiczeń podstawowych ze sztangą 57
Partner zastąpi ci sztangę 60
Jak oddychać 63
Pamiętaj o rozgrzewce 65
Przykład zaprawy siłowej dla zaawansowanych 65
Trenuj według planu 70
Twój codzienny program ćwiczeń 70
Wykorzystaj letnie wakacje 71

Czy można urosnąć 74
Z myślą o sportach olimpijskich 76
Zapaśnictwo 77
Boks 78
Podnoszenie ciężarów 80
Miniaturowa salka ćwiczeń 83
Ćwicz sprzętem wykonanym własnoręcznie 89
Bądź równie sprawny jak silny 91
Teren źródłem sprawności i wytrzymałości 91
Salka ćwiczeń pod gołym niebem 93
Trening w terenie metodą stacyjną 95
Śladami Tarzana 97
Ciągnięcie liny 101
Podciągaj się wysoko 102
Podciąganie się na jednej ręce 103
Tajemniczy skręt 104
Ćwiczenia zwinności 105
Stanie na rękach 110
Ruchliwość i sprężystość palców i dłoni 110
Naucz się stania na rękach 111
Na co przede wszystkim musisz zwrócić uwagę 111
Ćwiczenia dla bardzo zaawansowanych 113
Spróbuj stanąć na jednej ręce 115
Rozkroczne stanie na rękach 116
Tajemnica ćwiczenia 116
Skok na rękach 116
Kto wykona japońską stójkę 117
Ćwicz szybkość reakcji 118
Karate 121
Jak zaprawiać pięść na tym przyrządzie 123
Stopa bronią karatemana 124
Worek ćwiczebny 124
Ucz się walki wręcz 124
Obrona przed napastnikiem atakującym od tyłu 125
Obrona przed napastnikiem atakującym z przodu 125
Obrona przed uderzeniem pałką (kijem, sztyletem) . . . 126
Obrona przez kopnięcie 127
Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w pistolet 128
Jak wybić pistolet z ręki bandyty 128

Rzut pod nogi napastnika 128
Jak obronisz się w takiej sytuacji 129
W walce z dwoma napastnikami 130
Wzmacniaj mięśnie stóp 132
Sprawdziany sprawności 133
Testy sprawności ogólnej 136
Test prostowników uda 138
Test mięśni brzucha 138
Test mięśni kończyny górnej 139
Sprawdziany siły 139
Wyciskanie sztangi w leżeniu 140
Wznosy przedramion 141
Przysiad ze sztangą 142
Popisy siły 143
Jak dźwigać 146
Trudno rozerwać środkowe ogniwo 147
Przebicie deski gwoździem 148
Popisy zręczności 149
Higiena codzienna 150
Mycie 150
Kilka ogólnych wskazań higienicznych 151
Kilka słów o odżywianiu 152
Relaks 153
Automasaż 153
Hartuj organizm 156
Kąpiel nóg 157
Chodź często boso 157
Całoroczny trening młodego siłacza 158
Kultura nie tylko fizyczna 160
Siły niewyzwolone 164
Rozwijajmy siłę woli 165
Kusociński — Krzyszkowiak 165
Stal hartuje się w ogniu 166
Bibliografia 168

Biblioteka Główna UMK
300049510184

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA 1975

Nakład: 30 250 egz. Ark. wyd. 7,25. Ark. druk. 10,75
Papier rotogr. kl. III 82×104/90. Oddano do składania w lipcu 1974. Druk ukończono w kwietniu 1975. Cena zł 25.–
Łódzkie Zakłady Graficzne. Zam. 618/A